A testnevelés tanítása

XVII. ÉVFOLYAM

1981 | 2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Burka Endre
Dobiné Mónus Erzsébet
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

Rovatvezetők:
Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Nádasi Lajos: Az iskolai testnevelési játék optimális-dinamikus képe és megvalósításának tényezői 33
Machalik József: Az 5—8. osztály tornaanyagának tanítása 35
Tenkei Antal: A szakfelügyelői munka módszerei 45
Katics Kálmán: A súlylökés oktatása az általános iskolában 50
Dr. Nagy György—Halmos Imre: A szenzomotoros koordináció szintjének mérése a HEWITT-féle teniszteszt segítségével 54
Kristóf László: Erőfejlesztés az általános iskolában 58
Ötletek, újdonságok 61
Könyvismertetés 63

E számunk szerzői: Halmos Imre tud. kutató, TF Bp.; *dr. Berend Mihály* főszerkesztő, Bp.; *Katics Kálmán* testnevelő tanár, Pécs; *Kristóf László* adjunktus, Szombathely; *Machalik József* vezető edző, Bp.; *Nádasi Lajos* adjunktus, Debrecen; *dr. Nagy György* docens, Bp.; *Siklósi Lászlóné* testnevelő tanár, OPI, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egy. testnevelő tanár, Bp.; *Tenkei Antal* szakfelügyelő, Gyula.

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 penzforgalmi jelzőszámra. Előfizetesi dij egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 81.6423 Budapest, 1981
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Az iskolai testnevelési játék optimális-dinamikus képe és megvalósításának tényezői

NÁDASI LAJOS

Keressük a testnevelésben az optimumokat. Elméletinek tűnhet a törekvés. Az alábbi esetben gyakorlati úton közelítettünk a problémához.

A testnevelésórai játék elemző értékelésekor el kell döntenünk, mikor jó a játék, mikor játszanak jól a gyerekek, s a legfontosabb: milyen meghatározott pedagógiai, fiziológiai hatást vált ki. A pedagógiai és a fiziológiai hatás eredményességének van egy fontos feltétele, amelyet a testnevelést tanító pedagógus viszonylag könnyen megítélhet. Ez a testnevelésórai játék optimális-dinamikus összképének ismerete életkor, szituáció és egyéb körülményekhez igazodva. Nyilvánvaló, ha az adott játék az optimális-dinamikus megjelenési formájától eltérő módon folyik le, arra kell törekednünk, hogy azon az optimális-dinamikus jelleg biztosítása érdekében változtassunk.

A mozgásos testnevelési játékoknak vannak olyan változó és változtatható tényezői, amelyek a játék kimenetelét, sőt jellegét megváltoztatják, hatását és eredményességét jelentősen befolyásolják. A játékot befolyásoló tényezők a következők:

1. a játék feladata(i), változatai és szabályai;
2. a résztvevők (tanulók) életkorának, játéktudásának, képességeinek sajátosságai;
3. a tanulók létszáma, összetétele;
4. a játéktér nagysága, alakja, minősége;
5. a játék (játékmenetek, játékszakaszok) időtartama.

Ezek a tényezők szorosan összefüggenek, meghatározott arányokban feltételezik egymást.

Egy-egy tényező apró változtatása jelentősen megváltoztathatja a játék képét, pozitív és negatív irányban egyaránt.

A játékot befolyásoló tényezőkre jellemző, hogy van egy nevelőtől független és egy nevelő által befolyásolható oldaluk. Például: a tanulók létszáma nevelőtől független az a testnevelési órán részt vevők számával azonos. A pedagógus a játékban részt vevőket csapatokba osztja, játékcsoportokat hoz létre, a tanulók közül egyeseket felment a játékból, más feladatot ad, pihentet stb.

A nevelőtől független oldal is állandóan változhat a helyi körülmények, lehetőségek és egyéb külső tényezők hatására. Másik példát véve: a játéktér nagysága, alakja, amely egyrészt adott, állandó, a körülmények (időjárás) hatására megváltozhat — eső miatt csak a sportudvar egy része használható, vagy használhatatlansága miatt egy másik területen, teremben lehet csak a játékot játszani. A nevelőtől függ viszont, hogy a rendelkezésre álló játékterületek közül melyiket s hogyan fogja felhasználni. Például a kidobós és fogyasztó játékok inkább csak teremben játszhatók sikeresen. Zárt udvarban (tűzfalakkal határolt kisebb területen) vagy nagyon ügyes játszó csoport esetén viszont eltérhetünk az előbbi elvtől. Sok ilyen elvet kell megfeleltetnünk egymással, s az eredmény, a játék menete rendszerint sajátosan alakul.

Végeredményben a nevelőtől függetlenül kialakuló körülmények és lehetőségek tudatában a nevelő megváltoztat valamit. Igen fontos műveletet végez, érvényessé teszi a játékot. Rendszerint csak közvetlenül a játék megkezdésekor készül el ezzel a feldolgozó, átalakító gondolati tevékenységgel.

Tudjuk például, hogy a féllábas fogót vagy a négykézláb fogót lényegesen kisebb játékterületen lehet jól játszani, mint az egyszerű fogót. A játékterület határvonalainak meghatározása sokszor pontatlan, „találomra" történik; a vonalak teremben, pályán általában adottak. Itt nem is az a baj, ha a játék kezdetén a játékterület nagysága nem optimális, hanem az, ha a testnevelő nem veszi észre és nem változtat azon.

Az „optimális játék" előidézése a játék egész ideje alatt jogunk és kötelességünk, erre állandóan keresni kell a lehetőségeket. Ilyen módon elkerülhetjük a mechanikus alkalmazást.

Egy lényeges kérdés eldöntésében is segíthetnek a fent vázolt gondolatok. A testnevelői gyakorlat — ma is gyakran — egy-egy testnevelési játékot életkorhoz, iskolai osztályhoz rendel még akkor is, ha a legújabb tantervek igyekeznek feloldani ezt a merevséget. A pontszerző, a vadászlabda, a fogyasztó és kidobós játékok fokozatosan kaptak helyet az általános iskola alsó tagozatának testnevelésében, ami nem jelent fejlődésbeli eltolódást, inkább annak a felismerését, hogy azokat a mozgásfeladatokat, amelyek ezekben a játékokban alkalmazhatók, az életkornak megfelelően és a tantervek által meghatározott szinten képesek elvégezni a tanulók. Olyan szinten, hogy a *tényezők* „arányosításával" *optimális-dinamikus* képet lehet kialakítani. A pontszerző játéknak a középiskolában is biztosíthatjuk az optimális-dinamikus jelleget. Egyrészt a diákok más technikai és taktikai belső igénnyel próbálják megoldani a mozgásfeladatokat, másrészt a feladatokat bővíthetjük, nehezíthetjük, a szabályokat változtathatjuk. Itt természetesen a beleélés és az alkalmazkodás megfelelő szintjére is szükség van, valamint — ha a tanulási célokat kellően tudatosítottuk („az emberfogásos védekezést és az összjátékot játszva megtanulhatjátok") — a tanulás belső és kollektív igényére. Ugyanígy a kicsiknél a *tényezők* változtatásain kívül a sikeres játszás érdekében például néhány gondolattal egy kis szerepszerűséget vihetünk a játékba, könnyíthetünk a szabályokon, egyszerűsíthetjük a feladatokat.

Egy-egy játék olykor átfogja a diák iskolás éveit, és még a legfelsőbb osztályban is újat, meglepőt, kedvet és izgalmat talál benne.

A testneveléssel foglalkozó szakembernek teljes együttéléssel, látható aktivitással kell figyelemmel kísérni a játékot. Instrukcióival, ösztönző megjegyzéseivel, kedvességével sajátos hangulatot, meghitt légkört teremthet, segíthet a beleélésben. Álljon készen mindig a közvetlen beavatkozásra, de e nélkül is sok felfedezést tehet.

A testnevelésórai játék optimális-dinamikus képének megvalósítása a tervezésnek, a gyors, alkotó változtatásnak, a pedagógiai alkalmazkodásnak a művészete.

A játék korszerű vezetéséhez nagyfokú figyelem, szakmai alaposság, alkotókészség szükséges. Bátran kell élni azokkal a lehetőségekkel, amelyek a játék pedagógiai hatásfokát növelik.

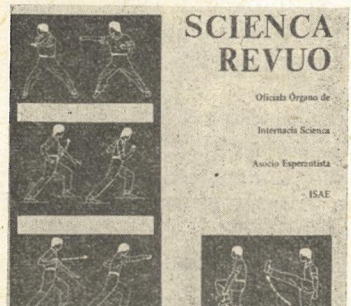
Scienca Revuo

(Oficiala Organo de Internacia Scienca Asocio Esperantista, 1978. 4. Brazilo)

A negyedévenként megjelenő eszperantó tudományos folyóirat változatos és aktuális tudományos témákkal foglalkozik. Ezért kell felfigyelnünk arra, hogy az 1978. 4. szám témája a sport. A folyóirat először a testnevelés és sport területén nemzetközi együttműködést javasol: dolgozzuk ki közösen tudományterületünk terminológiáját. A javaslathoz csatlakozik a folyóirat második tanulmánya, amelyben az eszperantó orvosi szakkifejezései szerepelnek (körülbelül 3000 gyökszó van dr. Hradil munkájában).

A következő két tanulmány az „ütések"-kel foglalkozik. Először részletesen elemzi az ütéseket, amelynek értelme az ellenfelek ártalmatlanná tétele. Foglalkozik a tanulmány az ütések szerkezetével (struktúrájával) is. A tanulmányokat egy közvetlenül gyakorlati írás zárja: „Egyszerű módszer az ütések tartalmának mérésére".

A folyóirat ugyan Brazíliában jelenik meg, de szerkesztői, szerzői valamennyien csehszlovák állampolgárok. Csak gratulálni lehet nekik ezért a kötetért, amellyel nagyban hozzájárultak a sporttudomány fejlődéséhez, tartalmi kérdéseinek tisztázásához.



Nagy Sándor

Az 5—8. osztály tornaanyagának tanítása

MACHALIK JÓZSEF

Az általános iskolai testnevelés 5—8. osztályos tanterve a tornatananyagot törzs- és kiegészítő anyag felosztásban adja közre. Most a törzsanyagban szereplő

előkészítő,
talajtorna,
szekrényugrás,
gyűrű

néhány alapelemét tekintjük át a fiútanulókat illetőleg.

Az 1—4. osztályhoz viszonyítva itt két új dologgal találkozunk:

az előkészítő gyakorlatok belépése,
a törzsanyagban szereplő torna oktatása kötelező. (A gyűrűt az 1—4. osztályban a szergyakorlatok helyettesítik.)

Dolgozatom szorosan kapcsolódik azokhoz az elvekhez, amelyeket az 1—4. osztályos tornaanyag tanításáról írtam. (A testnevelés tanítása, 1981. 2.)

Továbbra is célom azt bizonyítani, hogy a csapat- és az osztályfoglalkoztatási formák keretei között felépített programozott oktatás az előremutató.

Változatlanul szeretném megmutatni, hogy egy-egy osztályon belül, de az 5—8., sőt az 1—8. osztályok tornaanyaga is egymásra épül.

Az eddigi játékos nyelvezetű terminológia helyett most már a szaknyelv kifejezéseit fogom használni, mert ez jobban érzékelteti a tanítandó anyag lényegét. Ezért szerepel itt

a „bukfenc" helyett a gurulóátfordulás,
a „gyertya" helyett a tarkóállás;
a „kiscsikó" helyett a kézállás,
a „cigánykerék" helyett az oldalra kézenátfordulás stb.

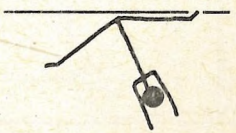
A hibajavításról röviden: a torna mozgásainak végrehajtásakor tartás- (kiviteli) és technikai (szakmai) hibák fordulhatnak elő. A tartáshiba „csak" a mozgás formáját, szépségét, plaszticitását rontja, a technikai hiba viszont megnehezíti vagy egyszerűen lehetetlenné teszi a sikeres végrehajtást. Ezért elsődlegesen a technikai, tehát a lényegi hibát kell javítani. Ehhez azonban jól kell ismernünk a tanítandó anyag végrehajtásának helyes technikáját. Tudnunk kell tehát például azt, hogy

kézállásban a test „kifli" helyzete a lényegi hiba, és nem a „spicc" rossz tartása;
szekrényugrásban átterpesztésnél a kéz támaszvételekor fontosabb a könyök, mint a térd nyújtottsága;
gyűrűn alaplendület közben lényegesebb a gyűrűkarika tartásának iránya, mint az, hogy nyílik-e a láb vagy sem.

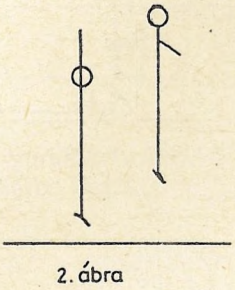
I. ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Az előkészítő gyakorlatok nemcsak mennyiségi, hanem minőségi előrelépést is jelentenek. Nem nagyszámú és nem is gyakran változó feladatokról van itt szó, ám mindezek feltétlenül szükségesek a speciális képességek fejlesztéséhez, szinten tartásához.

Fontos képesség a *lazaság*, a hajlékonyság, vállból és csípőből egyaránt. Ezért a híd és a törzsfektetés a talajra széles terpeszülésben (1. ábra) rendszeres gyakoroltatása mind a négy évben szinte kötelező feladat.



1. ábra

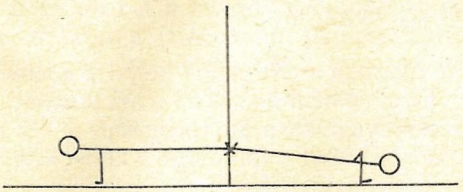


2. ábra

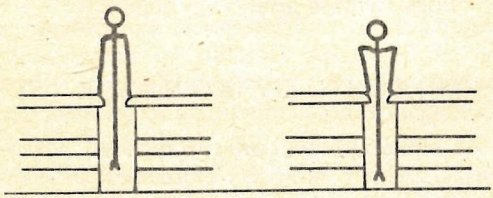
Igény az is, hogy tanulóink mindig olyan erősek legyenek, hogy elbírják saját súlyukat. Ezért például a karhajlítás, -nyújtás függésben (2. ábra), mély fekvőtámaszban (3. ábra), támaszban (4. ábra) bordásfalon

függésben (5. ábra), bordásfalnál hason fekvésben törzsemelés hátra (6. ábra) gyakoroltatása mind a négy osztályban emelkedő ismétlésszámmal elengedhetetlenül szükséges.

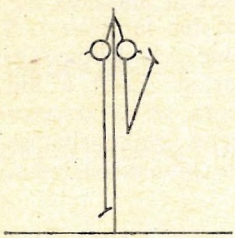
Ugyancsak fontos az erős és ruganyos láb a talaj- és szekrényugrások végrehajtásához. Ezért a páros lábon történő szökdelés sorban rakott zsámolyokra fel és le (7. ábra), avagy zsámolyokon át (8. ábra), a négy év állandó követelménye legyen.



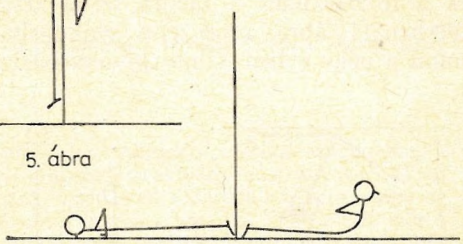
3. ábra



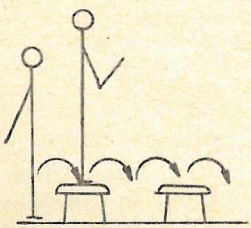
4. ábra



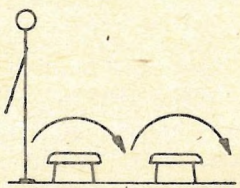
5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra

II. TALAJTORNA

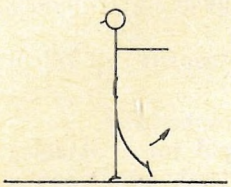
5. osztály

Mérlegállás

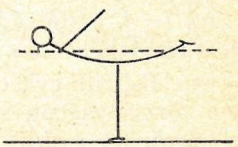
Bár a tanterv nem említi, de itt a mellső mérlegállásról van szó. Egyensúlyi elem. A lazább, a hajlékonyabb tanulók sajátíthatják el könnyebben. Megtanítását az alábbi módon javaslom:

alapállásból az egyik láb lebegőállásba, a karoknak pedig oldalsó középtartásba emelése (9. ábra);

a homorított felső törzs minél kisebb mértékű süllyesztésével, a láb minél magasabbra emelésével úgy, hogy az emelkedő láb térdét és a vállakat összekötő képzeletbeli egyenes közeledjen a vízszinteshez (10. ábra).



9. ábra



10. ábra

Az egyensúly megtartása a tónusban tartott karokkal és törzzsel történik.

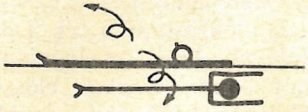
Kézenátfordulás oldalra

A tanterv ebben az osztályban az oldalra kézenátfordulás oktatásáról megfeledkezik. Ez itt azért hiányosság, mert a 6. osztályban már megközelítően nyújtott testtel kell végrehajtani. Feladatunk tehát az, hogy tanítását az 5. osztálytól módszeresen felépítsük.

Mi a kézenátfordulás oldalra gyakorlatban a „nehéz", mi ebben a többihez képest más? Az oldalra történő átfordulás. Éppen ezért, ha a bemutatás, illetve a bemutattatás után a tanulók próbálkozásai nem látszanak sikeresnek, az oldalra kézen átfordulást a következő gyakorlatok segítségével tanítsuk:

Alapgyakorlatok:

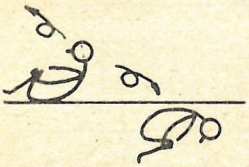
fekvésben gurulások oldalirányban sorozatban (balra is, jobbra is) (11. ábra);



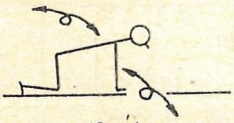
11. ábra

a „gombócban" gurulások oldalirányban sorozatban (balra is, jobbra is) (12. ábra);

terpesz térdelőtámaszból átfordulás oldalra terpesz térdelőtámaszba (balra is, jobbra is) (13. ábra).



12. ábra

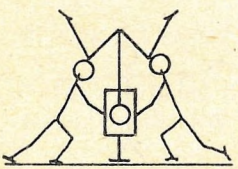


13. ábra

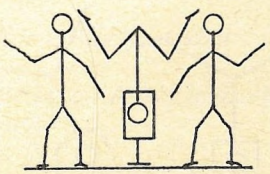
Rávezető gyakorlatok:

terpeszállás bal haránthelyzetben a pad (szekrénytető, zsámoly stb.) mellett, kéztámasz a padon: átugrás a pad egyik oldaláról a másikra (14. ábra). Gyakoroltassuk oda-vissza; terpeszállás bal haránthelyzetben a pad mellett, bal kar mély-, jobb kar magastartásban: átfordulás balra a kezek támaszvételével a padon terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban (15. ábra). Gyakoroltassuk ezt is oda-vissza;

végeztessük el a 14. és 15. ábrán látható feladatokat úgy, hogy a padot a padlóra rajzolt két párhuzamos vonal helyettesítse.



14. ábra



15. ábra

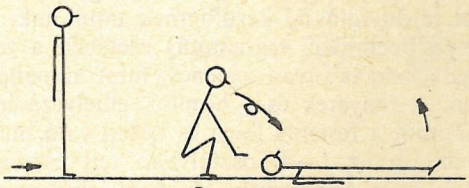
Összefüggő talajgyakorlat

Munkánkat akkor tekinthetjük igazán eredményesnek, ha tanítványaink akár egy általunk összeállított gyakorlatot, akár — s ez a jobb — egy saját maguk által önállóan megalkotott összefüggő talajgyakorlatot mutatnak be. E talajgyakorlatnak

akrobatikus ugrásokat,
erő, lazasági és egyensúly elemeket, valamint
összekötőrészeket
kell tartalmaznia.

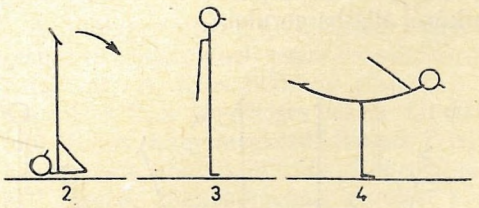
Lássunk egy példagyakorlatot (16. ábra):

— alapállás:
1. gurulóátfordulás előre hanyatt fekvésbe (akrobatika);
2. emelés tarkóállásba (erőelem);
3. gurulás előre alapállásba (összekötő rész);
4. mellső mérlegállás (egyensúlyelem);



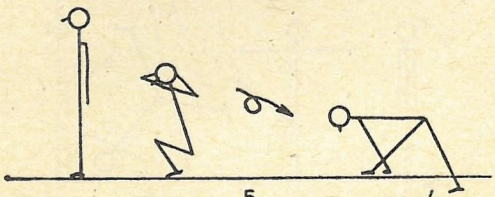
1

16. ábra



2 3 4

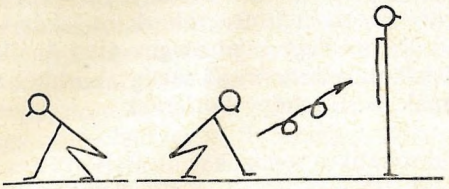
5. vissza alapállásba: gurulóátfordulás hátra széles terpeszállásba (lazasági elem);



5

16. ábra

6. ugrás guggolótámaszba (összekötő rész);
7. két gurulóátfordulás előre sorozatban (akrobatika).

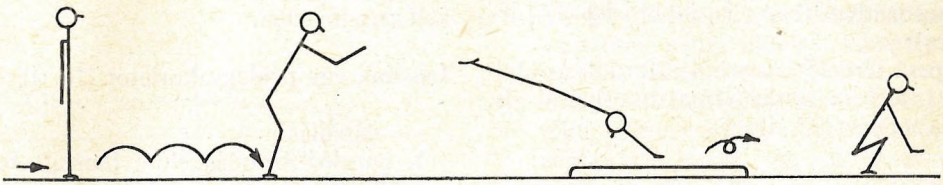


16. ábra

6. osztály

Gurulóátfordulás előre, 2—3 lépés nekifutással

E feladat gyakorlásával, a repülő gurulóátfordulás végrehajtásához szükséges páros lábú elugrás előkészítése a cél. Találkozunk olyan tanulóval, akinek az elugrás nekifutásból gondot okoz. Ilyenkor először páros lábon szökdelésből (17. ábra), majd járásból vezessük őt rá a nekifutást követő páros lábú elugrás megtanulására.



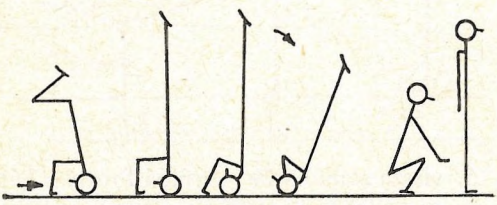
17. ábra

Fejállás, gurulás guggoláson át alapállásba (18. ábra)

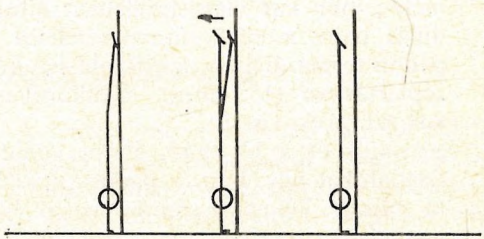
Fejállásba legegyszerűbben zsugorfejállásból térdnyújtással kerülhetnek tanulóink. A helyes technikai végrehajtás esetében a test fejállásban is olyan egyenes, mint alapállásban. A tenyerek és a homlok elhelyezésére, valamint a testsúly fejen és kézen való megoszlására az 1—4. osztályban tett észrevételek itt is érvényesek. Ha fejállásból gurulás előre a feladat, a már tanult módon a „pocakot" kell megnézni és ezt követőleg tarkóról állásba gurulni.

Kézállás falnál szabadon lábemeléssel

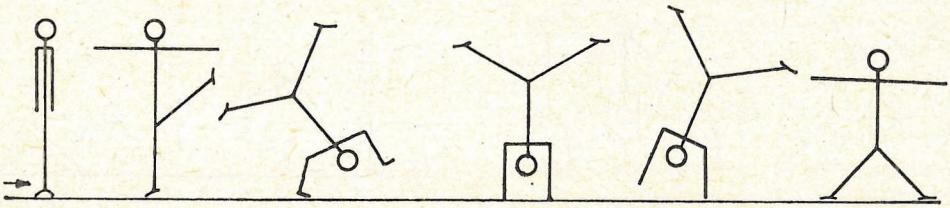
Ennek a feladatnak az elsajátításához a kézállásba fellendülést falnál kell jól tudni: kézállásban a váll pontosan a csukló, a csípő pedig a váll felett helyezkedik el, és a csípőből történő egész enyhe hátrahajlás következtében a sarkak a falnak támaszkodnak. Az egyik, majd a másik saroknak az elemelésével — „elpedzésével" — a lábfejek is bekerülnek a csukló, váll, csípő által alkotott függőleges egyenesbe: tanítványunk szabadon áll kézen (19. ábra).



18. ábra



19. ábra

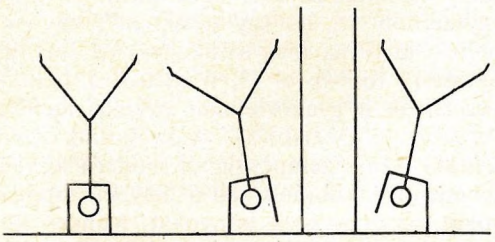


20. ábra

Kézen átfordulás oldalra — megközelítően nyújtott testtel

A „cigánykerék" akkor válik oldalra kézen átfordulássá, amikor a test csípőből és vállból már megközelítőleg nyújtott, a térdek nem hajlanak, és a két kéz letétele nem egyszerre, hanem egymás után történik (20. ábra).

A kezek egymást követő letételének előkészítését falnál, terpesztett lábú kézállásban, a testsúlynak egyik kézről a másikra való áthelyezésével gyakoroltathatjuk (21. ábra).



21. ábra

Összefüggő talajgyakorlat

A tanterv az 5. osztályban tanult (vagy egyénileg összeállított) talajgyakorlatot minőségileg kívánva fejleszteni, azt a követelményt támasztja, hogy a kezdés és a befejezés legyen a gyakorlat legnehezebb eleme. Az előző tanév példagyakorlata az ez évben tanultak alapján az alábbi módon nehezíthető:

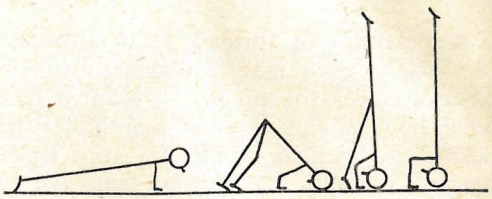
kezdődhet magas gurulóátfordulással,
a tarkóállás helyett lehet fejállás, és
befejeződhet 2—3 futólépésből végrehajtott gurulóátfordulással.

7. osztály

Fejállás különböző kiinduló helyzetekből

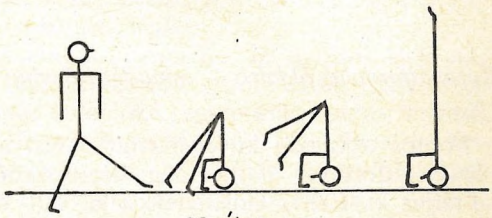
Több variáció lehetséges. A két legáltalánosabban elterjedt mód

a) mellső fekvőtámaszból lábbal a kéztámaszhoz közelebb sétálva, karhajlítással fejletétel a talajra és csípőemelés a kéz- és fejtámasz fölé; az egyik láb függőlegesbe emelésével tulajdonképpen kész is a fejállás, csak a még talajon levő lábat kell a már fentlevő mellé zárni (22. ábra).



22. ábra

b) Terpeszállásból törzshajlítással előre, kéz- és fejtámasz a talajon; a csípőnek a fej- és kéztámasz fölé helyezésével, emelés terpesz fejálláson át fejállásba (23. ábra).



23. ábra

Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre, állásba

A futólagos jelző a kézállásnak a függőlegeshez viszonyított helyzetére vonatkozó meghatározás. A fellendüléskor először a lábaknak kell a függőleges síkon túllendülniök ahhoz, hogy megkezdődhessen a fej lehajtása és a könyökök „teleszkóprugószerűen" fékező, zökkenőmentes gurulást biztosító hajlítása (24. ábra). A függőleges testhelyzet elérése előtti karhajlítás a test csípő-

24. ábra

ből történő visszacsukódását, ez pedig az előre gurulás megállását idézi elő, tehát súlyos technikai hiba.

Repülő gurulóátfordulás nekifutással

A nekifutásból történő gurulóátfordulás (6. osztály) és a magasbukfenc folyamatos összekapcsolásáról van szó, — azzal a feltétellel, hogy az elugrás minél nyújtottabb térdekkel történjen. A repülés íve azért legyen magasra törekvő, mert gurulni lapos ívű ugrásból nehezebb. Éppen ezért tanítványaink előtt, a helyes elképzelés kialakítása érdekében, ennek a gyakorlatelemnek a szakkifejezését — tehát: repülő gurulóátfordulás — használjuk, ne pedig „zsargon"-ját a „tigrist", mivel a tigris ugrása inkább hosszú és lapos, ráadásul ugrása végén előre sohasem gurul.

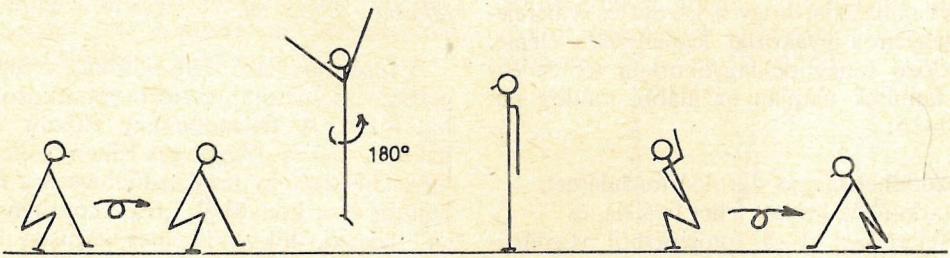
Kézenátfordulás oldalra — mindkét irányba

Fontos technikai követelmény: a test az oldalra átfordulás alatt, a függőleges síkból ne térjen ki. Ennek előfeltétele a jó, váll- és csípőszög nélküli, egyenes, úgynevezett „deszka"-kézállás. A függőleges sík megőrzését úgy érzékeltessük tanulóinkkal, hogy azt tanácsoljuk, természetesen képzeletben: először a mennyezetre akarjanak terpeszállásba érkezni, majd csak azután a talajra.

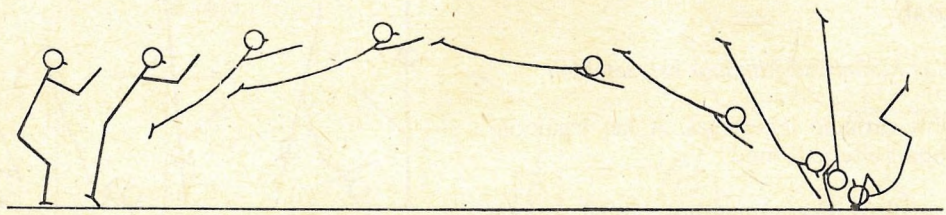
Ami a mindkét irányba történő gyakorlást illeti: ha nem is fogják tanulóink összefüggő talajgyakorlatukban balra is, meg jobbra is bemutatni a kézenátfordulást, az ügyetlenebbik oldali tapasztalatok felhasználhatók az ügyesebb oldali végrehajtás jobb, gyorsabb, könnyebb elsajátításához.

Összefüggő talajgyakorlat

Az 5. osztályos alapkövetelmények itt az irány követelményével egészülnek ki. Legegyszerűbb az, ha egy „csíkban", egy vonalban alkotjuk meg a talajgyakorlatot. Így egyszerre többen is (3, 4 esetleg 5 tanuló) végezhetik a gyakorlatukat egymás mellett. Azonban, hogy „iskolás" gyakorlatunk összeállítása irány szempontjából modern legyen, feltétlenül kerülnünk kell a helyben topogásokat, az oda-vissza irányokat. Minden következő gyakorlatelemmel — akár előre, akár oldalra, vagy hátra irányuló mozgású is az — az elsőnek végrehajtott elem haladási irányát kell követnünk. Például: előre gurulóátfordulást csak úgy kövessen hátra gurulóátfordulás, ha a két elem között — mondjuk felugrással — 180° fordulat történik (25. ábra).



25. ábra



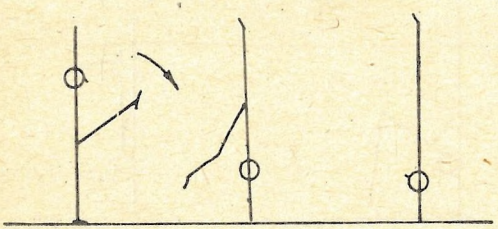
26. ábra

Repülő gurulóátfordulás nekifutással
(26. ábra)

Ennek a gyakorlatelemnek annál könnyebb a végrehajtása, minél magasabb a repülés íve. Arra kell tehát törekedni, hogy az erőteljes elugrást követő repülés után a talajfogás kézállás körüli testhelyzetben történjen, s ezután nincs más feladat, mint kézállásból úgy gurulni előre, ahogy azt a 24. ábra mutatja.

Fellendülés kézállásba — megállási kísérletek

Az indulás alapállásból, a karok oldalsó középtartáson át magastartásba és az egyik láb előre, lebegőállásba emelésével történik. Mire a tenyerek a talajra helyeződnek, a lendítő láb már lehetőleg kézállás helyzetébe érjen. Ezt követően a rugaszkodó lábat a lendítő láb mellé zárjuk (27. ábra).



27. ábra

Ha a lendület túl sok, gurulást kell végezni előre; ha a lendület kevés — anélkül, hogy a könyökök hajlításával egyensúlyozni próbálna a gyakorló (ez súlyos technikai hiba!) —, vissza kell lendülni állásba; ha a lendület pont elég, akkor tartani kell a kézállást, mégpedig a tenyerek ujjaival „gyökeret eresztve", a test izmait megfeszítve, vállból egyensúlyozva. A sok gyakorlást az igényli, hogy a pont kézállásba vivő lendület nagyságát megtanulják tanítványaink.

Összefüggő talajgyakorlat

Törekedjünk arra, hogy az összefüggő talajgyakorlatukat maguk a tanulók állítsák össze. A tanár feladata az, hogy ehhez tanácsokat adjon. Az alapkövetelmények tehát:

- a 7. osztálynál elmondott irány tartása;
- akrobatikus, lazasági, egyensúly-, erő- és összekötő elemek váltakozásai;
- a gyakorlatelemek halmozása helyett kapcsolásuk nehézségi fokának növelése.

III. SZEKRÉNYUGRÁS

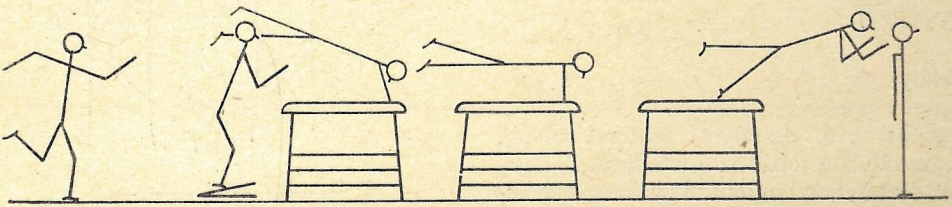
A szekrényen végrehajtott ugrásokat két fontos összetevő alkotja:

1. a nekifutást követő, pároslábról történő *elugrás*,
2. a két kézzel a szekrénytetőről végrehajtott *lökés*.

Az elugrás biztosítja az ugrások első, míg a lökés a második repülési ívét. Ezért az elugrás és a lökés egyformán fontos tényező.

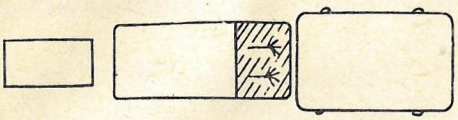
A szekrényugrás 5—8. osztályos anyagában csak egy „valódi", csak egy olyan ugrás szerepel, amelynél az első és a második repülési ív a helyes technikai végrehajtás elengedhetetlen feltétele — és ez a terpeszátugrás (28. ábra). A többi ugrásnál vagy az első, vagy a második ív nem követelmény. Ezért nem is „igazi" ugrások. Több-kevesebb gyakorlással viszonylag könnyen és hamar elsajátíthatók.

Az igazi feladatot tehát a terpeszátugrás tanítása jelenti, annál is inkább, mert a szekrényt hosszában kell átugrani. Éppen ezért nem mindegy, hogy a szekrénytetőn hol történik a támaszvétel. A helyes az, ha a tenyér, előre néző ujjakkal, az elugrás helyétől számítva a szekrény távolabbi, tehát elülső végére támaszkodik. Ezt — a szekrénytető hosszának kb. ¼-nyi területét — krétavo-



28. ábra

nallal és satírozással feltűnően jelöljük meg. Fontos, hogy mindkét tenyér a szekrény tetejére kerüljön, az ujjak sem elöl, sem oldalt nem lóghatnak le a szerről (29. ábra).



29. ábra

Az elöl támaszkodásnak „kikényszerítése" azért lényeges, mert a hátrébb történő támaszvételkor tanítványaink ráülhetnek karjukra vagy csuklójukra, s ez baleset forrása lehet. E veszély elkerülése érdekében még az ügyesebb gyerekek is először egyrészes szekrényen — tehát szekrénytetőn — néhány lépés járásból hajtsák végre a terpeszátugrást. Amikor és akinél úgy ítéljük meg, hogy a támaszvétel helye és módja, valamint az ugrás biztonsága már kifogástalan, mi magunk küldjük a tanulót tovább a 2, majd 3, illetve a tanterv által megkövetelt 4, esetleg 5 részes szekrényre. Ha szükséges, a 4. osztályban a guggolóátugrásnál leírt módon segítséget is nyújthatunk.

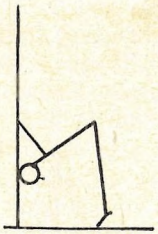
A terpeszátugrás csak a 8. osztályban válik tantervi követelménnyé, mégis már az 1—4. osztályokban, a kéztámasszal végrehajtott legkülönbözőbb utánzó gyakorlatok, azután a nyuszi- és a terpesz-nyusziugrás talajon, a szekrényre felguggolás és leterpesztés; majd az 5—8. osztályokban a bakugrás társon át, a szekrényen az átguggolás, valamint a képességfejlesztő láb- és vállöv-erősítő gyakorlatok tulajdonképpen mindmind azt szolgálták, hogy ez az ugrás alapos előkészítést nyerjen, hogy mind a tanár, mind a tanítvány ne a 8. osztályban találkozzon először azzal, hogy a terpeszátugrást meg kell tanítani, illetve meg kell tanulni.

IV. GYŰRŰ

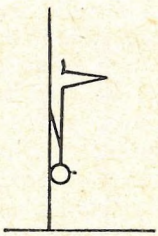
5. osztály

A gyűrű a 6. osztálytól tantervi anyag. Az 5. osztályban tehát az a feladatunk, hogy a 6—8. osztályban tanulandó gyakorlatelemeket előkészítsük.

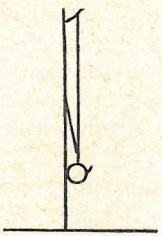
Az 1—4. osztály függésgyakorlatai között számtalan olyan szerepelt, amely azt a célt szolgálta, hogy foglalkoztassa tanulóink has-, hát-, vállöv-, kar- és kapaszkodóizmait, és folytatja ugyanezt az 5—8. osztályban a képességfejlesztő gyakorlatokkal. Tehát az erővel nincs is baj. A gyűrűn azonban tanítványainknak gyakran fejjel lefelé kell lenniük, és a fordított testhelyzetben is tökéletesen kell tájékozódniuk. A tanulóknak ebben a helyzetben is tudni kell, hogy merre van az előre és a hátra, a lefelé vagy a felfelé, hol találják meg tekintetükkel a földet, a hasukat, avagy a térdüket. Így a hátsó lefüggőállás (30. ábra), a zsugorlefüggés (31. ábra), a lefüggés (32. ábra) bordásfalon megfelelően és biztonságosan előkészíthető. Ezeken felül a 6—8. osztályos anyagból már csak a lebegőfüggés (33. ábra), az alaplendület (34. ábra) marad „ismeretlen", de két mászókötélen ezekkel kapcsolatosan is végeztethetünk „előtanulmányokat".



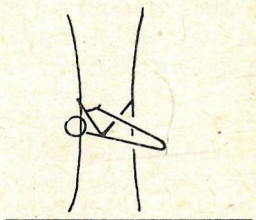
30. ábra



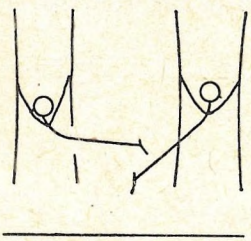
31. ábra



32. ábra



33. ábra

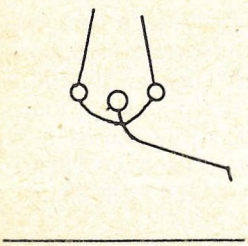


34. ábra

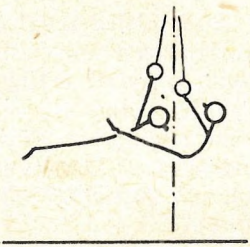
Alaplendület függésben

Három fontos követelménynek kell az alaplendület végrehajtása során eleget tenni:

1. a gyűrűkarikákat előrefelé néző tenyerekkel kell tartani — tehát úgy kell fogni, mint a nyújtóvasat (35. ábra);
2. a könyökök mindig nyújtottak legyenek;
3. amikor a lábak elöl vannak, akkor a gyűrűhevederek a függőlegeshez viszonyítva hátra, amikor pedig a lábak hátul vannak, akkor a gyűrűhevederek előre lendüljenek ki (36. ábra).



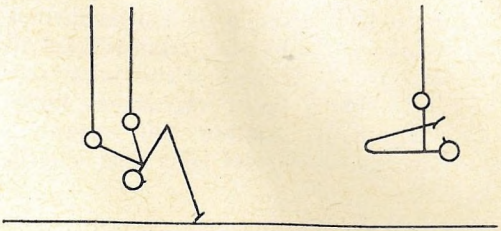
35. ábra



36. ábra

Lebegőfüggés

Végrehajtható:
függésből, előre lábemeléssel;
alaplendületből az előrelendület végén;
alacsony gyűrűn, hátsó lefüggőállásból, csípőemeléssel előre (37. ábra).

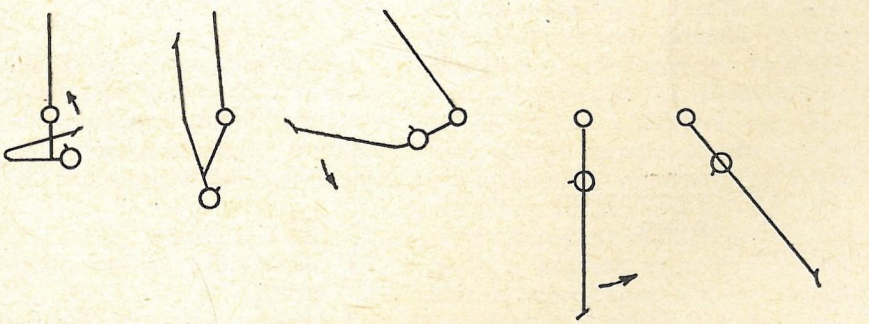


37. ábra

Lebegőfüggésben a gyűrűkarikák párhuzamosak legyenek, tehát a tenyerek egymás felé nézzenek. A térdeket látni kell, sőt, ezt az elemet bizonytalanabbul végrehajtó tanulók kezdetben egyszerűen szorítsák térdüket az orrukhoz.

Lebegőfüggésből lelendülés előre függésbe, lendület hátra

Ez a feladat először óvatosabban: a csípő leeresztését követő láb-hátralendítéssel, majd bátrabban: a csípőszög megnyitásával történő lelendüléssel hajtható végre (38. ábra). Mindkét esetben a lelendülés minél hamarabb vegye át az alaplendület testtartásának, testhelyzetének és mozgásának, illetve mozgáspályájának követelményeit.



38. ábra

7. osztály

Zsugorlefüggés (39. ábra)

Lebegőfüggés helyzetéből emelkedhetnek tanulóink zsugorlefüggésbe, tekintetükkel állandóan követve térdüket. Felkarjukat szorítsák törzsükhöz, így a végrehajtás biztosabb érzést nyújt. Amikor már megvan a biztonságérzet, a tekintet elkerülhet a térdről.

39. ábra

Zsugorlefüggésből térdnyújtás lefüggésbe (40. ábra)

Akinek nehéz ez a gyakorlat, azoknak zsugorlefüggésben nézessük meg a térdüket, hogy lássák: milyen irányba kell a térdnek kinyúlnia. Ha térdnyújtás közben az előre- vagy hátradőlés veszélye fenyeget, terpesszék tanulóink lábaikat, így a hevederen megtámaszkodhatnak.

40. ábra

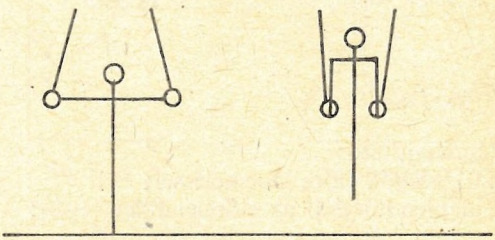
8. osztály

Alacsony gyűrűn: támaszkísérletek

A gyűrű tulajdonképpen függőszer, a tanterv igen helyesen azt a követelményt is megfogalmazza azonban, hogy a tanulók ismerkedjenek meg gyűrűn a támaszhelyzettel is. Kétségtelen, nem könnyű feladat, de megtanítható. A nehézség abból fakad, hogy erőhiány esetén a gyűrűk igen „rakoncátlanul" mocorognak a támaszkísérletet végző súlya alatt. Ezért először rögzített helyen — például: két egymáshoz közel helyezett ugrószekrényen — kell megtanulni a helyes támaszt, aminél:

a könyökök nyújtottak;
vállból a test nem süllyedhet le (tehát a vállak nem „csúszhatnak" fel a fülekre);
a test függőleges, minden hátra homorítás vagy előre „bicskázás" nélkül.

A támaszhelyzet alacsony gyűrűn való gyakorlásakor a tanuló álljon oldalállásban, pontosan a gyűrű felfüggési síkjába. Emelje a gyűrűkarikákat oldalsó középtartásba; innen támaszba ugorva zárja felkarját szorosan az oldalához. Támaszhelyzetben a gyűrűkarikáknak párhuzamosaknak kell lenniük (41. ábra).

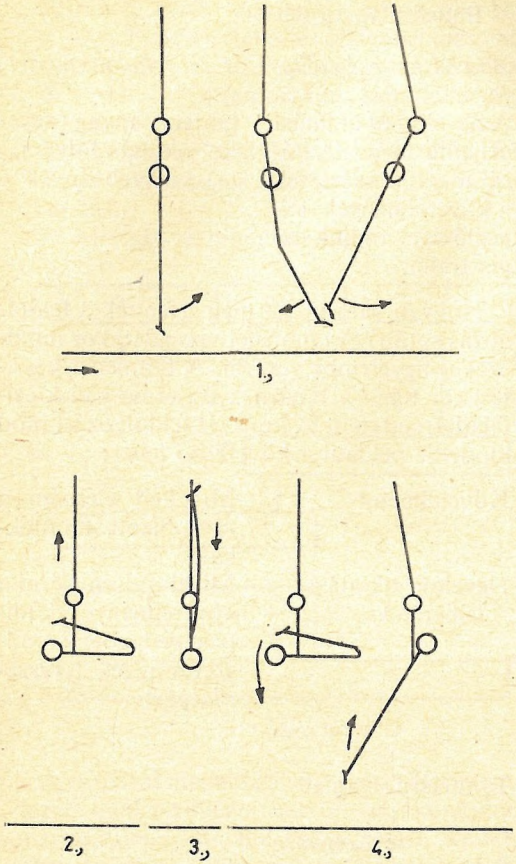


41. ábra

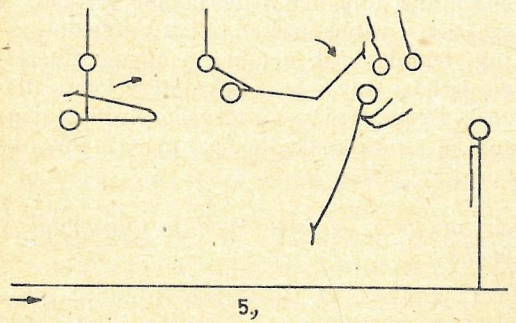
Összefüggő gyakorlat

Egy gyűrűgyakorlatnak lendületi, erő- és tartásos elemet kell tartalmaznia. A 6—8. osztályban tanult anyagból lássunk egy olyan egyszerű példagyakorlatot, ami a fenti követelményeknek is eleget tesz (42. ábra):

— ugrás függésbe:
1. alaplendület előre, hátra (lendületi elem);
2. lendület előre lebegőfüggésbe (lendületi elem);
3. emelés lefüggésbe, 2 mp (tartásos elem);
4. lebegőfüggésen át ereszkedés hátsó függésbe, visszahúzás lebegőfüggésbe (erő elem);



5. lebegőfüggésből lelendülés előre függésbe, lendület hátra, a hátralendület végén leugrás állásba (lendületi elem).



42. ábra

A szakfelügyelői munka módszerei

TENKEI ANTAL

A felügyeleti munka sokoldalú hatása nehezen mérhető, de meg kell kísérelni mérni, hatásfokában értékelni, vizsgálni.

1. Körülmények vizsgálata, áttekintése (létesítmény, szertár, könyvek, folyóiratok stb.). Ahhoz, hogy a látogatást megnyugtatóan tudjam elkezdeni, szükséges hogy helyi ismereteket szerezzek. A körülmények vizsgálata teszi lehetővé, hogy a további elemző, ellenőrző munka reálisabb legyen. A szertári készlet ismerete alapján tudok javasolni változó, vagy eredményesebb órai megvalósítást. A látogatás első fázisába bevonom a szaktárgyi munkaközösség vezetőjét és az iskolavezetést. (Az iskolavezetés belső munkamegosztás alapján vagy az igazgató, vagy a helyettese, attól függően, hogy ki felügyeli az iskolán belül a tantárgyat.) Jó alkalom ez a közös vizsgálódás arra is, hogy az iskolavezető jobban megismerje a szakmai problémákat vagy elmondja véleményét a szertárfejlesztésről, a szakmai könyvek beszerzéséről, vagy a tervezett sportudvarról. A munkaközösség vezetője a helyi feltétel (szakmai), legjobb ismerője. A közös vizsgálódások számbavétele rendkívül hasznos. Megismerem az iskolavezetés gondolkodási módját a tárgyról, azt, hogy a tantárgy milyen szerepet tölt be a vezetés koncepciójában. A munkaközösség vezetője és véleménye sokat elárul az iskolaélet demokratizmusáról. Az őszinte nyílt hang, a közös gond, a közösen megoldott feladatok stb. Már itt képet kapok a tanári felkészülés lehetőségeiről. A továbbiakban e vizsgálat során lehetőség van kialakítani az iskolai sportudvar körülményeknek megfelelő, mindenki által elfogadott tervét. Megállapodhatunk egy határidőben, amely bekerül a jegyzőkönyvbe, felelőssel együtt. Minden alkalom-

mal megkérdem a szertárfejlesztésre fordított összeget. A megyei átlag 1976-ban 49,— Ft volt tanulónként. Ez hasonlítási alap, kérem ezt vegyék figyelembe a fejlesztés esetén. Természetes ez ajánlott összeg, attól is függ a felhasználás, hogy milyen az adott iskola jelenlegi helyzete, anyagi eszközeinek léte. Tapasztalat, hogy a szerek puszta pótlása is tanulónként kb. 30,— Ft-ot igényel. Ennek függvénye az iskolai tanulók létszáma is. Az általános áttekintésről feljegyzést készítek, amit a jegyzőkönyv elkészítésénél felhasználok. Alapvető, hogy a közösen kialakított fejlesztés, pótlás stb. bekerüljön a jegyzőkönyvbe.

2. Tanmenet, tanári tervező munka és az oktatás egyéb dokumentumainak vizsgálata. (Iskolai munkaterv, DSK dokumentumai, tömegsport munkaterv stb.)

A tanmenet ellenőrzése látszatra egyszerű folyamat, valójában rendkívül bonyolult tevékenység. A körülmények, eszközök, tanulók ismerete birtokában lehet véleményt alkotni a tanári tervező munkáról, a tanmenetről. Az előzőek vizsgálata alapja tehát ennek a tevékenységnek. Sokat segít a tantárgyteszt ismerete. Az egyik iskolánál felmért teszt adatait használom fel, az egyes próbák eredménye meghatározója a tervező tevékenységnek.

Például a *II. osztály 1977. IX. hónapi tantárgytesztje:*

Létszám	13 leány	15 fiú
1. 60 m	45%	35%
2. Súlypontemelkedés	*10%*	*20%*
3. Dobás hátra	*30%*	*20%*
4. Futás (600—800 m)	65%	50%
5. Labdapasszolás	40%	40%
6. Négyütemű fekvőtámasz	50%	*30%*
7. Fekvőtámasz	*20%*	40%
Átlag	40%	35%

A dőlt betűs felmérési adatok figyelmeztetnek a hiányos képességekre. Tervezésnél, tanmenetkészítésnél ezeket figyelembe kell venni és a hiányokat pótolni. Fontos szempont, miből indul ki a tanár a tervező tevékenysége során. Célszerű, ha *a követelmény szolgálja az alapot a tervezendő anyag feldolgozásához*, tematikai egységbe való sorolásához.

Ennek alapján tehát:

Az elvi tervezés alapja:	*a cél-feladatrendszer,*
A nevelési és oktatási céljaink megvalósítását a számonkéréssel, a követelmények teljesítésével tudjuk regisztrálni.	tantervi anyag (nevelés, oktatás folyamata), követelmények

Hogyan valósulnak meg a fentiek a feldolgozás során? A tanmenet vizsgálatakor mindezeket figyelembe veszem. A tanmenet készítésekor tehát a tanárnak ismernie kell a célfeladatrendszert. A konkrét feldolgozási mód modellje például a következő lehet:

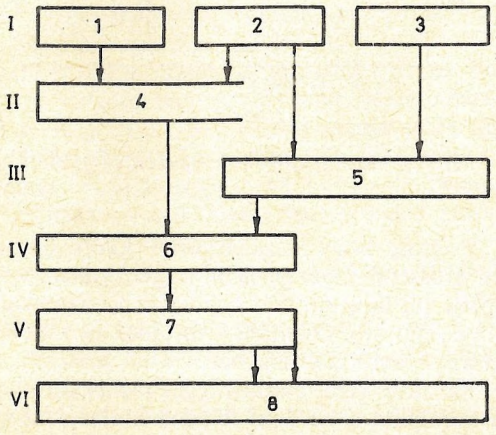
Követelmény	Mit kell elérnem a rám bízott tanulókkal.
Nevelési, oktatási ismeretek	Mivel tudom elérni a követelményeket, milyen pedagógiai rendszerességgel, tervszerűséggel.
ismeret ↑	
Tanulási folyamat ↓	
tevékenység	
Visszacsatolási folyamat	Mit értem el: ellenőrzés, értékelés

A tervező munkánál ezek figyelembevételével ellenőrzöm a tanmenetet. Azt alapvetőnek tartom, hogy az egyes tematikai egységek, a szakmai továbbképzések ismereti elsajátítási folyamatát figyelembe vegyem. A szakmai továbbképzésen tudatosan feldolgoztuk, feldolgozzuk a tantervi anyag ismeretelsajátítási folyamatát (alkalmazási modellezés). Ezek alapján tanmenet-szelvényt ajánlunk a tanároknak. Példa a magasugrás oktatási modellje:

Az atlétikai ugrások tanulási folyamatának modellje

1. A futás- és lépéshossz ritmusának tudatos változtatása, alkalmazása akadályok felhasználásával is.
2. Kar, láb és törzs lendítése együtt és külön-külön.
3. Helyből és mozgásból való elugrás, felugrás.

4. Az 1. és 2. kapcsolata, plusz ugróláb gyors letétele, lendítés és ugráskapcsolat.
5. A 2. és a 3. kapcsolata, rohamkimérés.
6. Az 1., 2., 3. kapcsolata, légmunka végrehajtása.
7. Levegőben való helyzetváltoztatás, feladatvégrehajtás, leérkezés (alaptechnika).
8. Mozgás végrehajtása (ugrásvégrehajtás).



1 ábra

A tanárral megbeszélem a tervezőtevékenységét. Ha probléma merül fel, konkrétan megmondom, mit, hol változtasson. Amikor nem ért egyet velem és indokaimat nem fogadja el, valamint elfogadható magyarázata van, amin érdemes gondolkodni, akkor visszatérő látogatásban egyezünk meg, és gyakorlat alapján vizsgáljuk érveléseinket. Ennek eredménye határozza meg a további teendőket. Alapvetőnek tartom, hogy csak az érveket, tényeket elfogadó tanárnak szabok határidőt a tanmenet átdolgozására, melynek ellenőrzésére az igazgatót kérem meg. Éppen ezért őt is tájékoztatom a változás okáról, módjáról, a tanár jelenlétében. Csak így válhat a későbbi pedagógiai tevékenység alapjává a tanmenet, és mindennapi segédeszköze így lesz a tanárnak. A tanári szabadságot alapvetőnek tartom a tanmenet készítésénél, hisz csak így lehet számára hasznos amit csinál. Elképzelhetőnek tartom a munkaközösség által készített tanmeneteket is, de ezeket is adaptálni kell az adott tanulóközösségre.

A tervezőmunka fontos része az *iskolai munkaterv*. Itt azt vizsgálom, hogy az egész nevelői tevékenységben milyen szerepet szánnak a testi nevelésnek. Hogyan valósul meg a tervezés során az Edzett Ifjúság szervezése. Mennyire lesz tantestületi feladat a sokoldalú személyiség formálása. Fontos, hogy a feladatok már itt a lehetőségekhez mérten konkrétak legyenek. Például ki az Edzett Ifjúság iskolai koordinációs bizottságának a felelőse (az iskolavezetésből), a mozgósítás legyen a KISZ feladata, az adminisztráció hetenkénti ellenőrzése váljék osztályfőnöki feladattá. (Fontos ez az egységes nevelő ráhatás érdekében.) Végül a versenyek és más tevékenységi formák szervezése, lebonyolítása, amely testnevelő tanári feladat.

Kapjon szerepet a munkatervben az iskolai kirándulás, a sportnap, azok felelősei, esetleg a DSK szerepe, az ODK léte, kapcsolatok társadalmi egyesületekkel. Ez utóbbit fontosnak tartom, hisz a nyitott iskola és kapcsolatrendszere a nevelőmunka alapja. A tömegsport munkatervét az 1974-ben kiadott „Minta" alapján ellenőrzöm. Különösen fontosnak tartom, hogy a változatos versenyforma és a kötetlen program alkalmat adjon arra, hogy minden, a DSK-ban, ODK-ban, társadalmi egyesületekben nem foglalkoztatott tanuló megtalálja legalább hetente egyszer a délutáni mozgásos tevékenységét. A program változatossága és sokszínűsége alapja a tanulók foglalkoztatásának, a tanulók részvételének. Mindenkor kérem, hogy ez a program kerüljön nyilvánosságra, hogy a tanulók ennek ismeretében keressék a lehetőségeket. Ez alapja a KISZ-tagok egyéni vállalási teljesítésének. Ezért a mozgósításban jó partner lehet a KISZ.

3. Tanítási óra

a) A látogatandó testnevelési órák kiválasztásának szempontjai.

A látogatás többféle céllal történhet, most egy általános, komplex tantárgyi ellenőrzésről írok. Ennek segítségével mutatom be alkalmazott módszereimet. Ilyen esetben minden testnevelést tanító tanárt, minden osztályban, ahol tanít, legalább egy alkalommal meglátogatok. Egy osztályban 2—3 alkalommal látogatom meg. Teszem ezt azzal a céllal, hogy egyrészt: tájékozódjam a tanulók folyamatos foglalkoztatásáról, az egyes osztályokban végzett tanári munka differenciáltságáról, másrészt az oktatási folyamat realizálásáról. A tanári munka nevelő-oktató tevékenység, műveltségtartalmi átszármaztatás

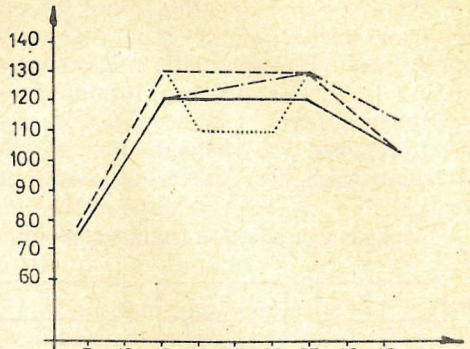
Ez más-más módszert igényel, ezért folyamatot is vizsgálok.

b) A tanítási óra szervezettsége, felépítése.

Amikor elhelyeztem a testnevelési órát az órák rendszerében — a tematikai egységben —, vizsgálom az óra folyamatos egymásra építését, a mozgásanyag belső (tartalmi) és külső (formai) egységét. Az egyes részek szerves egészet kell hogy alkossanak a testnevelési órán. Az élettani felépítés csak az egész óra vizsgálata alapján szolgálja a tanulók nevelését, mozgásműveltségének fejlesztését. Szoros összefüggésben van a pedagógiai eszközökkel, a módszer megválasztásával. A zavartalan folyamatos, hatékony munkának alapja a jó szervezettség, a szerek, eszközök tudatos alkalmazása. A szervezettség biztosítja az időtényezők jobb kihasználását, a foglalkoztatási forma célszerű megválasztását, pl. osztályfoglalkoztatás, csoportfoglalkoztatás stb.

c) Élettani folyamat, terhelés, hatékonyság.

A testnevelési órán bármilyen ismeretnyújtási folyamat, képzési folyamat is kerül előtérbe, az élettani tényezők alapvetőek, hisz az élő szervezet fiziológiai foglalkoztatása elengedhetetlen szempont. Vizsgálom, hogy a keringési rendszert kellő hatásfokkal előkészíti-e a tanár a folyamatos tevékenységre. Ennek érdekében megfelelő ideig tartó ciklikus jellegű mozgásvégrehajtás (futás, játék stb.) válik szükségessé. Ezután vagy vele azonos időben az ízületek, izmok fokozatos előkészítése válik szükségessé. Ennek eszközei a kéziszerek, vagy a kéziszer nélküli szabadgyakorlatok (a kéziszer motiváló hatása jó). Jó ha eljutunk a középiskola IV. osztályában az önálló előkészítésig. Az óra folyamatos mozgás-végrehajtásával az élettani hatást fokozni kell, ezért az anyag pedagógiai feldolgozása, a választott módszer nagyon lényeges úgyis, mint ismeret elsajátítása, úgyis, mint differenciálás, a terhelés fokozása. Esetenként az anyag feldolgozása, a feldolgozandó anyag határozza meg a terhelés nagyságát. Végül az óra végén a tanulók szervezetének céltudatos megnyugvása a fontos, hisz át kell adni a tanulókat a következő órai munkának vagy szabadidejének. Milyen variánsai lehetnek a terhelésnek egy testnevelési órán belül? Ez ábrázolható élettani görbével.



2 ábra

Milyen szempontokat veszek figyelembe még?

Fontos, hogy minden órán kellő számú és erősségű inger érje a nagyizom-csoportokat pl. láb, kar, de kiemelt a vázizomzat, törzs, hát stb. erősítése a tartásos és a belső szervek javítása érdekében.

Készítse kellő alapossággal elő élettanilag a tanulókat a későbbi feladatok elvégzésére.

Finom és durva koordinációs mozgások kellő számú tervezése, alkalmazása.

Légzés és testtartást javító feladatok alkalmazása, munkaártalmak ellensúlyozása, megelőzése, kiküszöbölése.

d) Pedagógiai elemzés.

Nehéz e terület megfigyelési szempontjait rangsorolni, de felsorolom, mit tartok fontosnak, rangsorolás nélkül. A testnevelési óra elemzése során:

- az ismeretnyújtás vagy gyakorlás kivitelezési módjának elemzése,
- a tanulók foglalkoztatásának differenciáltsági szintje,
- emocionális és emocionálisszerű elemek alkalmazása, léte,
- okozati összefüggések tudatos alkalmazása és megláttatása,
- nevelési lehetőségek kihasználása.

Ezeknek a szempontoknak a figyelembevételével az ismeretnyújtás pedagógiai rendszerességét (fokozatosság egymásra építettség, kellő pedagógiai előkészítés) vizsgálom. Az alkalmazott módszer, a globalitás esetén a mozgásszerkezet elemeinek a viszonya a mozgás oktatásában. A részmozdulatok túlzott kiemelése károsan befolyásolja az egész moz-

gásfolyamat, mozgásismeret kialakítását. A rész és egész viszonya hogyan épül be a már szerzett és tanult mozgásfolyamatba. A globális módszer vagy parciális módszer megköveteli a tanulandó ismeretek előkészítését, könnyített feltételek mellett való végrehajtását. Esetenként egy lényeges mozdulat szerepel előkészítésként osztályfoglalkozás keretében. Hogyan alkalmazza a tanár a feladat-helyzeteket. Milyen eszközökkel teszi elsajátíthatóvá a tanulók számára a mozgást, a mozgássort. Tudatosul-e a tanulókban az összefüggés, a mit, miért, és ez hogyan valósul meg a folyamat végrehajtásában. Itt jelentkezik a követelményszintek teljesítése vagy teljesítésének előkészítése. Ismeret — jártasság — készség — képesség. (Utánzás — külső vezérlés — belső vezérlés — interiorizáció.)

A tudatosítás elvezet a kognitív követelmények teljesítéséhez. (Nem elméleti úton, hanem a végrehajtás tudatosítása során.)

Az órák hatásfoka csak úgy éri el a célját, ha differenciált a foglalkoztatás, és a feldolgozott testgyakorlati ág mellett képességfejlesztés is szerepel kiegészítő mozgásanyagként. Éppen ezért vizsgálom az időtényezőt, pl. egy tanuló mennyi időt dolgozik az órán. Az eddigi tapasztalat a következő:

osztályfoglalkoztatás keretében 10—15 percet, ott, ahol csak a technikai elemek feldolgozása folyik, 2—3 percet;

ahol kiegészítő mozgásanyaggal sokféle differenciált lehetőséget tesznek lehetővé (csoportfoglalkoztatás), 10—13 percet használnak ki a 25 perces csoportfoglalkoztatási időkeretből. Szükséges tehát a differenciált foglalkoztatás és sokoldalú kiegészítő mozgásanyag alkalmazása, mert csak azok segítségével fokozható a hatékonyság.

Azért, hogy az oktatás folyamatába a nevelési elemek egyre jobban beépüljenek, lényeges az érzelmi motiváltság. Hogy ennek eleget tegyen a tanár, a tanulókkal tudatosítani kell a végzendő munkát. Az óra folyamatában a mozgás és a mozgást végző személy vizsgálatának kapcsolata vezet el az emocionális kötődésig. Például a játék alkalmazása az órákon szigorú és következetes eszközrendszerével nagyon alkalmas érzelmi kapcsolatok kialakítására. A mozgás tanulás racionálisabb folyamatában is van lehetőség a tanulók szimpátiájának megnyeréséhez. Ha a célmeghatározás találkozik a mozgás ismeretének végrehajtási vágyával, akkor nemcsak csinálja, hanem szereti is csinálni. Az érdeklődés felkeltése az óra indításakor kezdődik, és azt szolgálja a differenciált foglalkoztatás is.

Az érzelmi azonosulás hogyan változtatható akarati tényezőkre. A tanulók túl kell hogy lépjenek a puszta szeretem, nem szeretem mozgásvégrehajtáson, s el kell jutni az akarom, mert tudom, hogy jó, hatásos végrehajtásig, vagy kell, mert ezt követeli egyéni és társadalmi érdek. Ez a cselekvés tudatosítás segíti elő az akarati tényezők fokozott szerepét. Be kell tehát vonni a tanulókat a végrehajtás tudatosításába, az okozati összefüggések megláttatásába, és így tudják, akarják is, amit csinálnak. De az órák következetes végigdolgozása is akarati tényezők mozgósítását igényli, ezért a következetes számonkérés is segít az akarati tulajdonságok számonkérésében.

Eddig főleg az oktatás folyamatát vizsgáltam, most a folyamatból következő egyéb tényezők segítségével vizsgálom a pedagógiai tevékenységet.

A nevelési lehetőségek kihasználása. Széles skálája lehetséges a testnevelési órán. Rend, tisztaság, saját és környezet higiéniája. A közösen használt terület rendbentartása. A környezet meghatározó tényező, pozitívan hat a rendezett, szép, tiszta környezet. A mozgás élettani szükségessége, kötődések kialakítása, az érdeklődés ébresztése a rendszeres alkalmazásra, mind-mind nevelési folyamat. A sokféle cselekvés alkalmazása lehetővé teszi a cselekvés választását, szabad időben és munkában való sokoldalú felhasználását. Kialakíthatók bajtársiasságok és segítségnyújtást, közösségi magatartást befolyásoló folyamatok. Az egyéni érdek alárendelése a közösségi érdeknek pl. játékos alkalmazások során. A pozitív hatások ösztönzik tanulóinkat a mozgások végrehajtására. Hatásos tényező lehet a sport, de ez kevesek motivációs bázisa az iskolában. A tanulók kötődését fokozni lehet az egyéni sikerek értékelésével, ez pozitívan befolyásolja mozgásvégrehajtásukat a differenciált követelményekkel. A sokféle mozgásvégrehajtás lehetőséget ad a tanulói választásnak. Ha kiválasztotta azt a mozgásformát, amit szívesen csinál, a kötődés tartós lesz, a tanuló személyiségjegyei közé beépül, és ez az iskolai nevelőmunka lényege.

A súlylökés oktatása az általános iskolában

KATICS KÁLMÁN

Az általános iskolai testnevelés új tantervében, az atlétika tananyagában a 7—8. osztályban helyet kapott a súlylökés. A 7—8. osztályosok (IV. korcsoport) úttörő négytusaversenyét a súlylökéssel bővítették öttusára.

A súlylökés egyszerűnek látszik, de valójában bonyolult atlétikai mozgás. Eredményes végrehajtásához nagy erőre, gyorsaságra, robbanékonyságra és gazdaságos dobótechnikára van szükség. Ez utóbbi megszerzése nagyfokú ügyességet, ritmus- és egyensúly-érzékelést kíván. A szervezetet sokoldalúan foglalkoztató képességfejlesztő hatása miatt kapott helyet a tantervben. Érdemes tehát a súlylökésről szerzett ismereteinket felelevenítenünk. Vegyünk sorra néhány, fizikai képességet fejlesztő gyakorlatot.

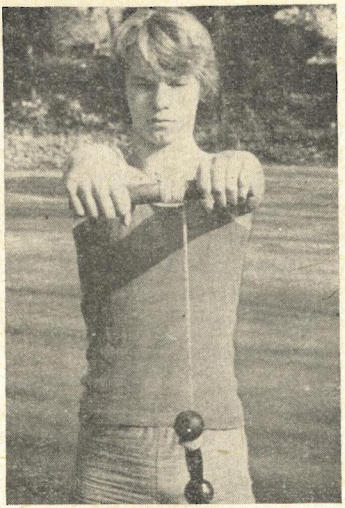
A kar a csukló és az ujjak erejének fejlesztése

Tenyérerősítő gumi, rugós erőmérő vagy teniszlabda összenyomogatása.

Fúrjunk ki egy kb. 30 cm hosszú söprűnyéldarabot, így elmozdulásmentesen rögzíthetjük az egy méter hosszú zsinórt. A zsinór végére kössünk 1—2 kg-os súlyt. A bot végét két kézzel fogjuk marokra, és testtől távolodó mozdulatokkal csavarjuk fel rá a zsinórt (1. ábra).

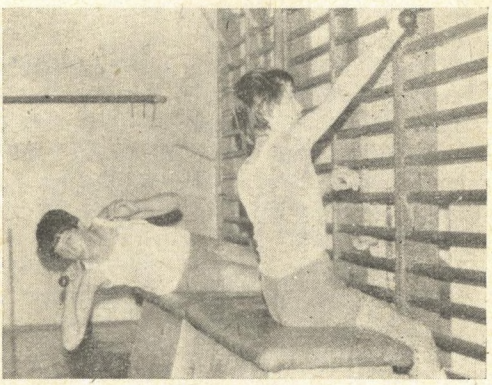
A törzs erejének fejlesztése

Törzsfordítások és emelések szerek nélkül és szerrel a kézben. A 2. és 3. ábra gyakorlatait mindkét irányba végeztessük.



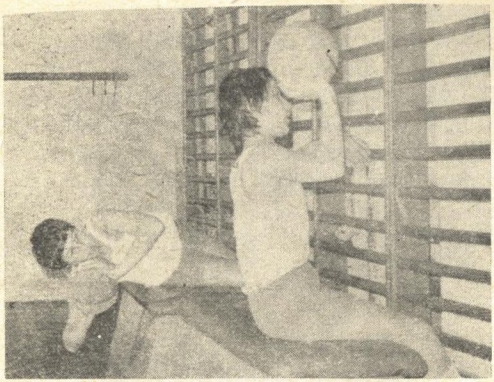
1. ábra. Zsinórra kötött súly felcsavarása

A láberősítő gyakorlatok közül csak egy gyakorlatot mutatunk be, amelyre majd a dobóterpesz felvételénél lesz nagy szükség:



2. ábra. Speciális gyakorlat kézisúlyzóval

Vállszéles terpeszben sarokfelemelés nélküli térd előrenyomással végrehajtott leguggolások és felállások. Itt fontos követelmény, hogy a tanulók leguggoláskor ne emeljék fel a sarkukat.



3. ábra. Medicinlabda lökéssel

A fizikai előkészítés mellett meg kell ismerni a tanulóknak a súlylökés legfontosabb versenyszabályait.:

A súlylökést dobókörből hajtják végre.

A versenyzőnek nyugalmi helyzetből kell a dobást a körből elkezdenie.

A súlyt válltól, egy kézzel kell lökni. Amikor a versenyző feláll a körben, hogy a dobást megkezdje, a súly érintse az állát, vagy nagyon közel legyen hozzá.

A versenyző nem hagyhatja el a kört mindaddig, amíg a szer talajra nem érkezett.

A szer leesése után biztos egyensúlyi helyzetből hátrafelé, a kör felezővonalán túl hagyhatja el a dobókört a versenyző.

A súlylökés feltételei

Ideális lenne, ha minden iskola rendelkezne szabályos súlylökőkörrel (213,5 cm átmérőjű) és megfelelő számú (2 tanulónként 1 db) 3—4 kg-os súlygolyóval, de már egy 20×10 m-es salakos vagy földes sík terület is alkalmas a súlylökés gyakorlására. Amíg szabályos dobókör nincs az iskolában, addig a következőket tehetjük:

a salakra húzott vonal mögül gyakoroltatunk,
a salakra rajzoljuk a kört,
ha a bitumenpálya mellett van szabad terület, akkor a pálya szélén levő vonal mögül gyakoroltatunk.

Ha készítettünk szabályos súlylökőkört és nincs bástya, akkor lemezből kialakított formába öntött betonból egyszerűen elkészíthetjük a bástyát.

Mivel a súlygolyót nehezen lehet beszerezni, ideiglenes megoldásként alkalmazhatjuk a következőket:

1—2 kg-os mázsasúlyokkal gyakoroltathatunk,

2—3 kg-os vashengereket daraboltathatunk pl. szülőkkel vagy patronáló vállalatokkal, és ezekkel gyakoroltatunk.

A helyből súlylökés tanítása

Először a helyes lökőmozgásra kell megtanítani a tanulókat. Azt kell megértetni velük, hogy a lökőmozgás a golyónak a nyaktól és a vállgödörből indított tolásszerű, fokozatosan gyorsuló előrehaladása. A dobással ellentétben a lökésnél a csukló és a könyök a lökőmozdulat végéig a golyó mögött marad.

A helyes lökőmozgást legegyszerűbben medicinlabdával végeztetett lökésekkel lehet megtanítani. Először oldalterpeszállásból páros kézzel, majd kis törzselfordulással egy kézzel gyakoroltatjuk a lökőmozgást. Ezután a helyből súlylökés előkészítéseként ha-

4. ábra. Szabad téren a segédvonal alkalmazása

rántterpeszállásból segédvonalak segítségével taníthatjuk meg a helyes felállást és ebből a helyzetből a lökést (4. ábra).

A súlylökés gyakorlásakor felállás oldalterpeszben a dobás irányával szemben. Először bal lábbal, majd jobb lábbal lépjenek a tanulók a krétával előrerajzolt helyre a segédvonal mentén. Hajlítsák be térdben a jobb lábukat és ezzel egyidejűleg a vállvonalukat is fordítsák jobbra. A bal láb a megadott helyen nyújtott legyen, a jobb láb térdben annyira legyen hajlított, hogy a térd vetülete a jobb lábfej előtt érjen a talajra (5. ábra). Ezt a helyzetet nevezzük dobóterpesznek, ebben a helyzetben a csípő és a vállvonal kb. 90°-ot elfordul a dobás irányától.

5. ábra. A helyes dobóterpesz

Ebből a helyzetből végrehajtott lökést nevezzük oldalt felállásos lökésnek. A lökőmozgást a jobb csípő emelő-toló és fordító munkája kezdi meg (azt mondjuk a tanulóknak, hogy a jobb térdüket fordítsák a dobás irányába), és a jobb váll és kar előre felfelé irányuló gyorsuló lökő-toló mozgása fejezi be. Fontos feladata van a bal lábnak is a lökőmozgás kezdetétől a befejezésig. Nevezetesen erőteljes támasztó, tartó és emelő munkát végez. A bal kar nyitó munkáját csak akkor kell külön tanítani, ha nem nyit kilökéskor a tanuló. A segédvonal és a lábhelyzet berajzolásával gyorsan megtanulják a tanulók a dobóterpesz felvételét, valamint a lökés indításához szükséges stabil kiinduló-helyzetet. Ha a vállvonal eddigi 90°-os elfordulását 180°-ra növeljük — ezt az elfordulást a bal váll és a nyújtott bal kar erőteljes hátratolása is segíti — és a váll elfordulását a fej is követi, így az arc a dobással ellentétes irányba néz. Az ebből a felállásból végzett lökést nevezzük háttal felállással végzett súlylökésnek (6. ábra).

6. ábra. A háttal felállásos súlylökés

A golyó tartása

A súlygolyót a mérsékelten nyitott ujjak tövére helyezzék a tanulók úgy, hogy a középső három ujj a golyó mögött van, a kis- és hüvelykujj oldalt és elöl támasztja a golyót. Ezután a golyót tartó kezet csuklóban teljesen hajlítsák hátra. Erre azért kell külön felhívni a figyelmet, mert a golyó kilökésekor a csukló hátracsapódhat és ez könnyen sérüléshez vezethet.

A gyakorlás kezdetén a tanulók nem szeretik a nyakhoz tenni a súlygolyót, ezért itt kell ismertetni az ide vonatkozó versenyszabályt.

A kar helyes lökőmozgásának kialakítása a súlylökés oktatásának alapkövetelménye.

A karral lökés akkor helyes, ha:

a lökő kéz hüvelykujja lökéskor lefelé néz, és a könyök a golyó mögött van a kar tel-

jes kinyúlásáig, és a lökőmozdulat végén a kézfej és az ujjak csuklóízületből a golyó után csapódnak;

a kar lökőmozgása akkor kezdődik, amikor a mellkas kezd a dobás irányába fordulni;

a mozgás egészét a fokozatosan gyorsuló tolómozgás jellemzi: a kilökés szöge kb. 38—40°.

Jól segítheti a helyes kilökési szög megtanulását, ha a kör mellett magasugró állványra szigetelőszalaggal kb. 40°-osra beállított lécet erősítünk, és lökéskor a tanuló a felerősített léc síkjában löki a golyót (7. ábra).

7. ábra. A helyes kilökési szög begyakorlását elősegítő gyakorlat

Az oldalfelállásos helyből súlylökés már tartalmazza a lökőmozdulat valamennyi lényeges mozzanatát, a mozgás bonyolultabbá válása a mozgás-kiterjedés növelésével kapcsolatos. Tehát lényegében ugyanazon lökőmozdulatot gyakoroltatjuk a kilökést megelőző lendület fokozatos növelésével. A súlylökő mozgás alapjait akkor sajátítják el a tanulók eredményesen, ha megköveteljük a dobóterpeszben a jobb láb mélyen hajlított helyzetét, és az egész kilökés alatt a bal láb oldalt „kemény" megfogását. Az ügyesebb tanulók, akik az öttusa versenyen is indulnak, könnyen megtanulhatják a súlylökés becsúszásával végrehajtott formáját. Leírása megtalálható az „Atlétika II." 1980-ban megjelent könyv „Súlylökés" c. fejezetében.

IRODALOM

1. *Koltai Jenő* (szerk.): Az atlétika oktatása. Sport, Bp., 1975.

2. *Dr. Bácsalmási Péter—Koltai Jenő:* Atlétika. Sport, Bp., 1967.

3. *Fejes Zoltán:* Korszerű edzés az atlétikában. Sport, Bp., 1978.

4. *Koltai Jenő* (szerk.): Atlétika II. Sport, Bp., 1980.

Az általános iskola testnevelése

Az iskolaügy történelme során, írja *Stejská, V.* a testnevelés tanterv először alkalmazkodik ilyen szorosan a társadalom következményeihez. Az alsó tagozatban a tanulók nagyobb pszichikai és fizikai változásokon mennek keresztül. Ezt az elméleti tárgyaknál is, de talán még hangsúlyozottabban a testnevelésnél, figyelembe kellett venni. Ezért az alsó tagozatos testnevelő nem lehet semmivel sem szegényesebben képzett, mint az iskoláskor magasabb évfolyamaiban tanító nevelő.

Az alsó tagozatos testnevelőképzés célja és feladatai:

1. A hallgatókat alapos elméleti felkészítéssel megismertetni, hogyan érvényesül a testnevelés a szocialista és a kommunista nevelés rendszerében.

2. Meg kell ismertetni a hallgatókat azon tudományok aplikációjának lehetőségeivel, amelyek a fiatalabb iskoláskorú gyerekek nevelésével—művelésével foglalkoznak.

3. Bevezetni a hallgatókat a testnevelés szervezési, irányítási problémáiba, valamint az értékelésbe.

4. Rendszeres képzéssel és edzéssel biztosítani testi rátermettségüket és felkészültségüket a tanításra.

A cikk tartalmazza az óraterv- és a tanterv-táblázatokat és magyarázatukat is.

(Tělesná Vychova Mládeže 1977. 1. 5—12.)

A szenzomotoros koordináció szintjének mérése a HEWITT-féle teniszteszt segítségével

Dr. NAGY GYÖRGY—HALMOS IMRE

Egyetemi testnevelésünk főleg sportági foglalkoztatásra alapozott, azaz a hallgatók az általuk választott (és a lehetőségtől függő) sportágakban gyakorolják, edzik magukat a testnevelési tanórákon.

Egyik legjobb hatású és leginkább kedvelt sportág a tenisz. Sajnos, csak kevés felsőoktatási intézményünk rendelkezik hozzá létesítménnyel, ezért nem válhat általánossá a bevezetése. Pedig éppen a szenzomotoros koordináció fejlesztése szempontjából rendkívül fontos lenne az oktatása.

A szenzomotorikus rendszer működését a mozgáshoz kötött *belső* (egyensúlyi, kinesztetikus, proprioceptív stb.) és *külső* (hallási, látási) idegpályák összműködése eredményezi. Éppen ezért a már más irányú mozgástapasztalattal rendelkező egyetemi hallgatók teniszoktatásában két utat követhetünk:

a) Vagy a *belső* jelzésekre összpontosíttatunk, azaz a tenyeres vagy a fonák ütés mozgásának helyes végrehajtására irányítjuk elsősorban a figyelmüket;

b) vagy pedig a *külső* jelzésekre (a labda érkezésének várható iránya és helye, illetve az általuk végzendő ütés helye és iránya) helyeztetjük a hangsúlyt. Feltételezésünk szerint ez jobban elősegíti az észlelés és mozgás egységes működését.

Hipotézisünket igazolandó a Testnevelési Főiskola IV. éves női (43 fő) és férfi (41 fő) hallgatóival elvégeztettük a HEWITT-féle tenyeres és fonák tesztet. A hallgatók között nem volt teniszversenyző. Az esetleges transzferhatás ellenőrzése érdekében a labdajátékosokat (kosárlabda, kézilabda, röplabda, tollaslabda, labdarúgás) és a labdajátékokban nem versenyzőket — megjelölésünkben „egyéb" — külön értékeltük. A teszt elvégzése előtt négy alkalommal a tanórákon ismerkedtek a hallgatók a teniszjátékkal úgy, ahogy azt az előbbiekben ismertettük, azaz a külső ingerjelzésekre irányítva figyelmüket. A HEWITT-féle teniszteszt a következő:

1. Be kell mutatni, hogyan kell elvégezni mind a tenyeres, mind pedig a fonák tesztet.

2. A kísérleti személy 10 perces bemelegítést végezhet e próba előtt a másik pályán.

3. A kísérleti személy az alapvonal középjelénél áll fel, míg az oktató a középháló túlsó oldalán, az adogatóvonal és a középvonal metszéspontjára helyezkedik.

4. Az oktató néhány gyakorló labdát üt a próbázó felé, éppen az adogatóudvaron túlra. A kísérleti személy — megfelelő helyzetbe mozogva — átüti a labdát a középháló felett a pálya túlsó részén levő zónák valamelyikébe, hogy pontot szerezzen. Igyekeznie kell az alapvonalhoz közel ütni a labdát, hogy minél magasabb pontszámot érjen el.

5. Mindegyik kísérleti személy 10-10 ütést végezhet tenyeres, illetve fonák oldalon.

Megjegyzés: Fontos, hogy a labdákat mindig ugyanaz az oktató üsse, hogy az eljárás standardizálódjék.

A ponteredmények jegyzése:

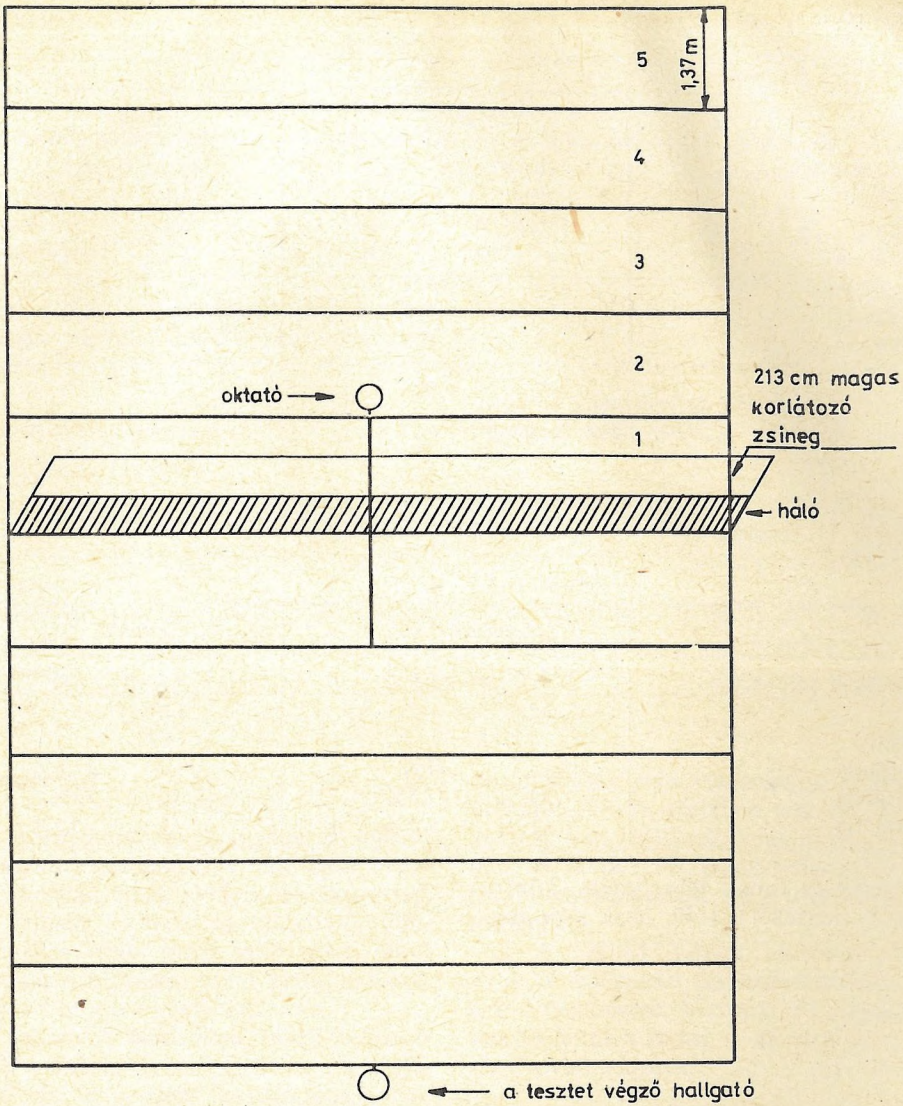
a) A pontszám megfelel annak a zónának, amelyben a labda földet ér, azaz 5, 4, 3, 2, 1 pontnak.

b) Az olyan labda, amely a korlátozó 213 cm-es zsineg fölött megy át, de a jelzett zónák egyikében ér földet, a zónaérték felét kapja.

c) A hálóba, az oldalvonalon kívülre és az alapvonalon túlra ütött labdáért nem kap pontot a kísérleti személy.

d) Valamennyi necclabdát meg kell ismételni.

Az eredményeket férfiak, nők; labdajátékosok; egyéb bontásban, illetve összesítve mutatjuk be. A táblázatok az 56. oldalon találhatók meg.



Összehasonlításképpen a HEWITT által a kezdő teniszezőkre (egyetemi hallgatókra) kidolgozott standard értékeket vettük alapul. Ezek a következők:

	Pontszámok	
	tenyeres	fonák
1-es kategória	1—3	1—2
2-es kategória	4—8	3—7
3-as kategória	9—21	8—19
4-es kategória	22—28	20—26
5-ös kategória	29—36	27—34

Labdajátékosok
Férfiak (N=26)

	Tenyeres		Fonák	
Szélső értékek különbsége	10—33=23		4—32,5=28,5	
Átlag	20,4		17,1	
SD (szigma)	6,2		6,2	
2-es kategória	—		2	8%
3-as kategória	13	50%	14	54%
4-es kategória	11	42%	9	34%
5-ös kategória	2	8%	1	4%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,3914, azaz *szignifikáns.*

Nők (N=18)

	Tenyeres		Fonák	
Szélső értékek különbsége	6,5—26=15,5		3,5—21,5=18	
Átlag	12,8		12,7	
SD (szigma)	5,1		4,1	
2-es kategória	3	17%	2	11,5%
3-as kategória	14	77,5%	15	83%
4-es kategória	1	5,5%	1	5,5%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,2149, azaz *nem szignifikáns.*

Egyéb
Férfiak (N=15)

	Tenyeres		Fonák	
Szélső értékek különbsége	13—28,5=15,5		6,5—28,5=22	
Átlag	19		16,4	
SD (szigma)	4,4		6,1	
2-es kategória	—		1	6,5%
3-as kategória	11	73%	9	60%
4-es kategória	4	27%	1	6,5%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,4666, azaz *nem szignifikáns*, mert a P értéke 14-es szabadságfok esetében 0,4973. Erős tendencia mutatkozik azonban a pozitív irányú összefüggésre.

Nők (N=25)

	Tenyeres		Fonák	
Szélső értékek különbsége	5—20=15		4,5—16,5=12	
Átlag	12,4		10,6	
SD (szigma)	3,9		3,1	
2-es kategória	4	16%	5	20%
3-as kategória	21	84%	20	80%

A tenyeres és fonák teljesítmény közötti összefüggés mértéke 0,2651, azaz *nem szignifikáns.*

Összesített eredmények:

Labdajátékosok (N=44)

	Tenyeres		Fonák	
2-es kategória	3	7%	4	9%
3-as kategória	27	61%	29	66%
4-es kategória	12	27%	10	23%
5-ös kategória	2	5%	1	2%

Egyéb (N=40)

	Tenyeres		Fonák	
2-es kategória	4	10%	6	15%
3-as kategória	32	80%	29	73%
4-es kategória	4	10%	4	10%
5-ös kategória	—		1	2%

Következtetések

1. A szenzomotoros koordináció fejlesztése a külső ingerjelzésekre való összpontosítás gyakorlása révén előnyösnek bizonyult, mert a felmért 84 hallgató túlnyomó többsége közepes vagy annál jobb pontszámot ért el mind a tenyeres, mind pedig a fonák tesztben 4 tanórai foglalkozás után.

2. A fejlettebb labdaérzék révén bekövetkezett transzferhatás mértékére a „labdajátékosok" és az „egyéb" kategóriába soroltak közötti különbség tényei vallanak. Ezek a következők:

a) A labdajátékosok viszonylag jobb teljesítményt értek el mind a tenyeres, mind pedig a fonák tesztben.

b) A férfiak csoportjában a labdajátékosok tenyeres és fonák tesztben elért eredményei közötti mértékkorreláció szignifikáns, míg az egyéb kategóriába soroltak között ugyanez csak erős tendenciájú, de nem szignifikáns. A nők esetében viszont egyik csoportnál sem találtunk szignifikáns összefüggést. A labdaérzék transzferhatásának pontosabb megállapítása még további vizsgálatot igényel.

3. A HEWITT-teszt alkalmasnak bizonyult a hallgatók szenzomotorikus szintjének a lemérésére. Viszonyítási alapunk pontosabb lenne a hazai — és nem amerikai — standardok alapján.

IRODALOM

1. *Halmos Imre:* Tenisz. Sport, Bp., 1980. 223. oldal.
2. *Hewitt, J. E.:* Hewitt's Tennis Achievement Test. Research Quarterly, 1966. 2. sz. 231—240. oldal.
3. *Nagy György:* Cselekvéstanulás és mozgástranszfer. Akadémiai Kiadó, Bp., 1978. 174. oldal.
4. *Nádori László:* Sportedzés, versenyzés címszavakban. Sport, Bp., 1979. 220. oldal.

Erőfejlesztés az általános iskolában

KRISTÓF LÁSZLÓ

1980 őszén Vas megye 18 iskolájában dolgozó 43 testnevelő tanár véleményét kértem a fizikai képességek fejlesztéséről. Néhány kisebb falusi iskolán kívül a nagyobb települések Szombathely, Körmend, Celldömölk, Sárvár, Kőszeg iskoláiban dolgozó tanárok voltak a megkérdezettek.

Az iskolák nagy része jó személyi és tárgyi feltételekkel rendelkezik.

A felmérést olyan szándékkal végeztem, hogy tárgyam oktatásához tájékozódjam.

Jelenleg az iskolákban dolgozó kollégák előtt köztudott, hogy a fizikai képességek fejlesztését az új tanterv konkrét óraszám-megjelöléssel kötelezően előírja. A régi tanterv erről csak általánosságban szólt. Mi, idősebb pedagógusok a különböző szintű főiskolákon a fizikai képességfejlesztés ismereteit a főiskolai tantárgyhoz, sportághoz kapcsolódva tanultuk. Úgy érzem, hogy ez most a főiskolákon és az általános iskolákban is kézzelfoghatóbbá vált. Jelenleg a főiskolások a képességfejlesztés elméletét és gyakorlatát tudatosabban kell tanulják, amit a jelenlegi új általános iskolai tanterv követel meg.

A felmérés segítségével igen érdekes tapasztalatokat szereztem. Igen eltérőek a vélemények az *óraszám* tekintetében. 5—25 óra között mozog a kimondottan képességfejlesztő órák száma. A tantervben az előírt 20 órával szemben ilyen nagy eltérés az alábbiak miatt van. Találkoztam olyan kollégákkal, akik időközönként kiszorulnak a folyosóra, ahol a lépcső és egyéb lehetőségek behatárolják az óra anyagát. Itt a képességfejlesztés szinte az egész órát rendszeresen kitölti. Ahol csak 5 órát fordítottak erre, ott a megoldást a csoportfoglalkozások keretében találták meg.

Általánosságban 10—15 óra között van a felmért iskolákban a képességfejlesztő órák száma.

Kérdéseim között szándékosan olyan is szerepelt: „Tart-e kimondottan *erőfejlesztő* órát." Itt arra gondoltam, hogy a fő rész anyaga kimondottan a különböző erőfajták fejlesztésére irányul. A kérdésekre szinte kizárólag nemleges választ kaptam. Kivétel egyetlen iskola volt a fent említett, folyosóra szorult osztályokkal, ahol tartanak erőfejlesztő órákat. Természetesen ha ezeket igen alaposan boncolgatnánk, annak lenne igaza, aki az erőfejlesztés ellenére a komplex fejlesztés mellett kardoskodik. A képességek kölcsönhatása miatt ez így helyes. (A konkrét példákról és részletekről azonban majd később szólok.)

A tapasztalatom az volt, hogy az erőfejlesztés tudatosan vagy kevésbé tudatosan igen előtérbe került. Ezért tartom szükségesnek, hogy az erőfejlesztésről szóljak. Röviden az életkori sajátosságokról: 10—13 éves fiúknál és 10—14 éves lányoknál a testarányok erősen megváltoznak. A hosszanti növekedés erőteljes lesz, a csont és ízületi rendszer gyengén ellenálló. Lányoknál a testarányok a felnőttekhez közelednek. Lényeges alaki változás szinte már nem is várható. Megtéveszti a tanárt, hogy a fiúknál 13 éves korban az izomtömeg igen megnő, a nemi érés idejében az erő növelésére irányuló képesség erősen növekszik. A nem átgondolt erősítés károkat okoz. Az erő gyors növelése 17. életév előtt nem ajánlatos.

Egyes nézetek szerint a rövid tartamú intenzív ingerek növekedésre serkentik a hosszú csontokat, a nagy és folyamatos nyomás fékezi a hosszirányú növekedésüket. Bár ez csak egy nézet a sok közül, mégis érdemes odafigyelni rá. A növekedést ugyanis ez pusztán nem határozhatja meg.

A sokoldalúan képző, az izom általános erejét fejlesztő dinamikus (izotóniás) erőgyakorlatokat javaslom. Olyan gyakorlatokat, amelyek az izom-ideg koordinációt, a kapillarizációt fejlesztik, közel állnak egy-egy mozgás technikájához vagy hasonlítanak hozzá.

A terhelés maximálisan a saját testsúllyal „nehezített" legyen. Komolyabb szökdeléses gyakorlatnál ne adjunk a tanuló kezébe plusz terhet, az ismétlésszám pedig szigorúan igazodjon az intenzitáshoz és a kitűzött cél-

hoz (pl. erőállóképesség vagy gyorsasági erő fejlesztése).

A statikus (izometriás) erőgyakorlatokat mellőzzük. Kivételesen és esetenként nyolcadik osztályos fiúknál, jól előkészített osztályban elképzelhető a munka változatossá tétele érdekében egy-két gyakorlat közbeiktatása.

Például:

Bordásfalnál: mellső oldalállás, felső fogás érintőmagasságban, nyújtott karral. A bordásfal felfelé történő nyomása. Ugyanez ellentétes fogással is.

Hajlított állás (a comb megközelítően vízszintes, alszár függőleges) bordásfalnál vagy falnál háttámasszal. Kar mellső középtartásban. „Ülés" kb. 5—8 mp-ig.

Kiindulóhelyzet az előbbi. Fogás érintőmagasságban. A bordásfal „kiemelése".

A fal „elnyomása" egy vagy két kézzel különböző módon, különböző helyzetekben.

Jobb, illetve bal lebegőállás.

A gyakorlatok, vagyis az izomfeszülés, ami a statikus erőkifejtésre jellemző, ne tartson 5 mp-nél tovább. A szünet két gyakorlat között ugyanennyi legyen.

Ismételten hangsúlyozom, hogy ezeket a gyakorlatokat csak a változatosság kedvéért ajánlom. A gyakorlatok előnye ugyanis elenyésző a hátránya mellett, amit itt most nem részletezek.

Melyek azok az erőfajták, melyek fejlesztésével foglalkozni kell? Milyen módszerekkel fejlesztjük őket? Végül az órán milyen formában valósulhatnak meg?

Leglényegesebb erőfajták, amely fejlesztésére gondolnunk kell:

1. Gyorsasági erő (gyorserő)
2. Erőállóképesség

Gyorsasági erő

Nagy ellenállás gyors izomösszehúzódással történő legyőzése. Például felugrások, elrugaszkodások (a hétköznapi nyelvben használatos ruganyosság), gyors elindulások, irányváltoztatások, dobások, lökések, hajítások, húzások, rúgások végzésénél döntőek.

Mint a neve is mutatja, a gyorsasági erő fejlesztésével komplex feladatot is teljesíthetünk. Ennek az erőfajtának a fejlesztésével alapvetően a gyorsaság — mint külön fizikai képesség — fejlesztéséhez is hozzájárulunk (kölcsönhatás). A felugrásokkal, szökdelésekkel, gyors elindulásokkal, irányváltoztatásokkal pl. a szóhasználatból ismeretes ruganyosságot fejlesztjük, de mindezek a felgyorsuláshoz, a vágtához is elengedhetetlenül szükséges feltételek (gondoljunk csak a futólépés elrugaszkodás gyorsaságának és erejének fontosságára). Fordítva majdnem ugyanennyire érvényes mindez.

Fejlesztésnél legfontosabb tudnivaló, hogy a mozdulatokat a legnagyobb gyorsaság jellemezze az iram siettetése nélkül. Ha lehet, álljon közel valamilyen mozgás technikájához, illetve a technika végrehajtása a fentiek szerint *terheléssel, nehezített szerekkel.*

Például:

Legegyszerűbb megoldás a játék, ahol a gyorserő fejlesztését szolgáló feladatokat kell a tanulónak megoldania. A játék alatt ugyanis a legrövidebb idő alatt végzi a mozgást, ezért az ugró-, elrugaszkodó-, hajító-, lökő-, húzóizmokat „maximális" terhelés éri.

Lépcsőn felfelé magasra, lefelé apró, gyors, rugalmas, pattogó elrugaszkodások 1-2 lábbal.

Kb. 30 cm-es akadályok felett szökdelés 1-2 lábon közbeszökkenéssel, vagy anélkül. A földre érés után gyors, pattogó elrugaszkodás.

Mélybeugrás: Svédszekrényről történő leugrás után (puha talaj!) azonnali felfelé történő elrugaszkodás bizonyos tárgy kézzel történő érintése, esetleg a felugrás után tigrisbukfenc. Csak fiúknak ajánlom a 7—8. osztályban, mert nagy terheléssel járó feladat. A mélybeugrás szabályaira (magasság, leérkezés távolsága egyenlő) feltétlenül figyelni kell.

Kosárlabda-tempódobás tornapadról történő leugrás után, vagy igen alacsony akadály átugrása után (gyors azonnali elrugaszkodás, de nehézsége miatt testnevelési osztályokban ajánlom).

Egyszerű szökdelés, a térdnek mellig történő felrántása (távolugrás guggoló technikához).

Mellső kétkezes átadás egy kg-os medicinlabdával állva és ülve (gyors mozdulattal).

Súlylökés egy-két kg-os medicinlabdával jobb és bal kézzel is.

Kislabdahajítás hajító mozdulatának végrehajtása egy kg-os medicinlabdával.

A kézilabdához szükséges lövőerő (gyorserő) fejlesztése, a technika végrehajtása nehezebb labdával vagy egy kg-os medicinlabdával.

Hajító, lövő mozdulat bordásfalra akasztott, könnyen nyúló gumikötéllel kézzel, ill. lábbal.

Hanyatt fekvésből felülés lebegőülésbe (kézzel bokaérintés), gyors mozdulattal.

Rajtgyakorlatok különböző kiindulóhelyzetekből, főleg játékkal összekötve.

Sok és erőteljes irányváltoztatással tarkított feladatok (slalomfutás, fogójátékok különböző módon).

A gyakorlatok jellegük miatt hangsúlyozottan a gyorsasági erőt növelik.

Erőállóképesség

Hosszan tartó erőkifejtés alkalmával az izmok kitartóképességét, a kitartóképesség szintjét jelenti. Összetett erőfajta, az erő és állóképesség egyformán fontos szerepet játszik benne.

Fejlesztésére jellemző, hogy a mozdulatokat lassan, kényelmesen, igen magas ismétlésszámmal kell végezni az izom teljes elfáradásáig. Ajánlatos több izomcsoportot egymás után dolgoztatni, felváltva az ismert sokoldalúság szabályai szerint.

Például:

Az ismétlésszámot nemtől és életkortól függően változtassuk.

Egy kg-os kézisúlyzó válltól lökése magastartásba és vissza, jobb és bal kézzel felváltva. Ismétlésszám: 20.

A súlyzó emelése mélytartásból oldalsó középtartásba és vissza, mindkét kézzel. Ismétlésszám: 20.

Ugyanezek a gyakorlatok gumikötél segítségével. A fenti két szerrel hasonló gyakorlatokat könnyen szerkeszthetünk a szabályok betartásával.

Lépcsőn pókjárás fel és le.

Lábemelés hanyatt fekvésből. Ismétlésszám: körülbelül 20, életkortól függően.

Felülés hanyatt fekvésből. Ismétlésszám: körülbelül 20, életkortól függően. A két különböző hatás miatt mindkét gyakorlatot feltétlenül alkalmazzuk.

Hason fekvésből láb- és karemelés folyamatosan.

Sorozatugrások, szökdelések.

Guggolás, felállás folyamatosan elfáradásig.

A fenti gyakorlatok alkalmasak az erőállóképesség növelésére. Csapatfoglalkozások alkalmával egy-egy munkahelyen alkalmazva igen hasznos lehet. Mivel az izom elfáradásáig ajánlatos végeztetni, ezért alaposan meg kell gondolni, hogy melyik állomás anyaga legyen. Ugyanezek a gyakorlatok alkalmasak kisebb ismétlésszámmal az *izmok általános erejének növelésére is.*

Testnevelési órán a felmérés alapján a képességfejlesztés kétféle módon oldható meg:

1. „Tiszta" képességfejlesztő óra.
2. A képességfejlesztés a fő rész kiegészítő anyaga.

Első esetben a bevezető, előkészítő rész és a játék több képesség fejlesztését is szolgálja. A fő rész igazi céljaként az erőfejlesztést is elképzelhetőnek tartom, bár a képességek kölcsönhatása miatt általában az összetett fejlesztés valósul meg.

A csapatfoglalkozások keretében a *circuid edzés* elvei szerint a test különböző izmait, a különböző erőfajtákat fejlesztem (általános erő, gyorsasági erő, erőállóképesség).

A gyakorlatok között olyan is szerepelhet, ami egy technika tanulását, előkészítését jelenti. Az órán szakadatlan munka folyik. Pihenő addig van, amíg a tanulók a másik munkahelyre mennek.

A fő rész kiegészítő anyagaként olyan gyakorlatot, gyakorlatokat ajánlatos adni, ami az általános erőt sokoldalúan fejleszti. Ezenkívül lehet olyan, ami egy technika előkészítését szolgálja, esetleg a gyorserőt vagy erőállóképességet fejleszti.

A vélemények megegyeznek abban, és ez vonatkozik az erőfejlesztésre is, hogy különösen fontos a képességfejlesztés az átállások idején (szabadból tornaterembe, atléti-

káról tornára). Általában év elején, október végén, november elején, második félév elején és tavasszal 1—5 órát fordítanak a felmérésben részt vevő tanárok a képességfejlesztésre.

Befejezésül szeretném hangsúlyozni, hogy az erő egyik legfontosabb fizikai képességünk. Jelen van minden mozdulatban, gyakorlatban kisebb-nagyobb mértékben. Ezért érdemes átgondoltan foglalkozni fejlesztésével.

IRODALOM

Koltai Jenő—Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Sport, Bp., 1976.

Egyéni terhelés testnevelési órán

Palej, F. kísérletet végzett, hogy megállapítsa, milyen egy 45 perces óra hatása a légzési (az oxigén felhasználása, a légzés) és a vérkeringési rendszerre (a szívműködés módja). A kísérletben egy 28 főnyi leánycsoport és egy 26 főnyi fiúcsoport vett részt. A tanulók 15 évesek voltak. A tanórákat 21 fokos hőmérsékletnél tartották, a negyedik tanítási órában.

A szívműködés gyakoriságát elektrocardiográfiai módszerrel mérték. A szív összehúzódását a tanuló mellére helyezett rádióadó készülékkel vizsgálták. A légzést percenként a Karfany és Michaelis respirométerrel mérték.

Az órán először a kiegészítő feladatok módszerét alkalmazták, a gyakorlatok nehézségét folyamatosan fokozva. Szerepeltek kompenzációs, kiegyenlítő, kisegítő gyakorlatok, rekreációs, korrekciós feladatok is. A sokfeladatú módszerekkel azokat a gyakorlatokat ellenőrizték, amelyek a 7—8. osztályban kötelezők. Ellenőrizték azoknak a tanulóknak a teljesítményét, akik a gyakorlatok során „lazítottak".

A módszeres vizsgálatok azt mutatták, hogy a módosított, sokfeladatú módszerrel dolgozó tanóra lehetővé teszi a mozgási foglalkozások idejének optimális kihasználását és biztosítja a megvalósított feladatok kellő hatékonyságát a gyermekek és az ifjúság szervezetére. Önálló munkára aktivizálnak, és buzdítják a tanulók saját leleményességét is.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna 1979. 51—55.)

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Várostrom

A rongylabdák reneszánszával az egykoron kedvelt játék, remélem, újra népszerű lesz. A tornateremben az egymással szemben álló két csapat tagjai a szerek felhasználásával, rongylabdával csatáznak.

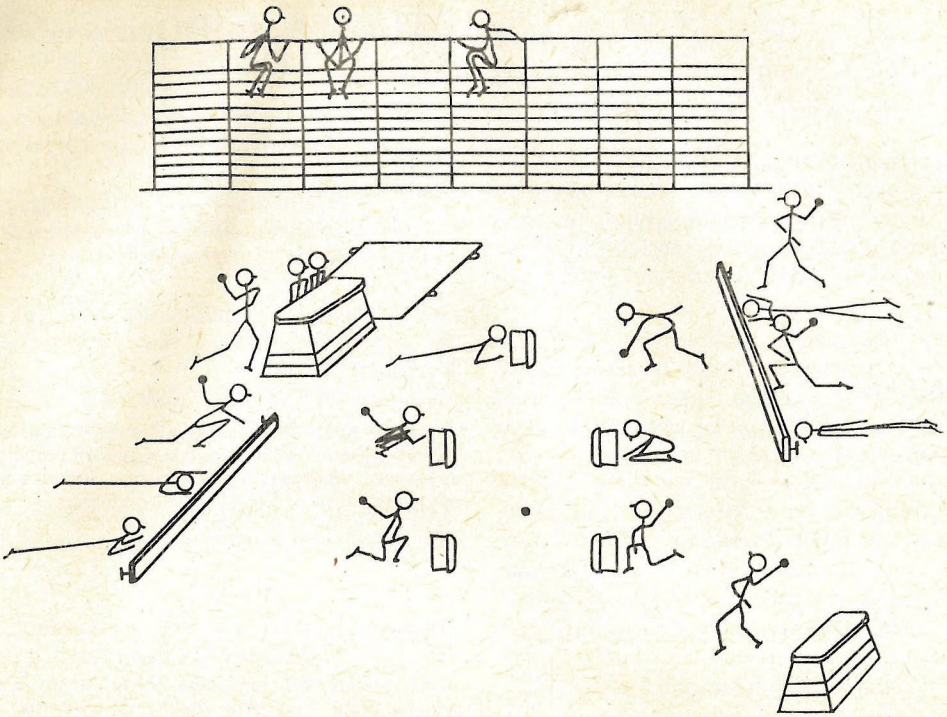
A játék menete

Az osztály két egyforma létszámú és lehetőleg azonos erejű csoportra oszlik. A csapatok, mivel harc közben a terem könnyen mozgatható szereit használhatják (tornapad, zsámoly, szőnyeg stb.), így ezen készletet is arányosan osszuk szét. Minden tanuló kap egy viszonylag nagy méretű, puha rongylabdát, majd a terem egyik végén a védők „megépítik" a várat, a támadók pedig a másik oldalon felállítják barikádjaikat. Mindkét csapat tagjai célszerűen, szabadon elhelyezkedve várják a játékvezető jelzését. Az indítójelzés után a támadók a szerek fedezete mögött megkezdik előnyomulásukat, és ezzel kezdetét veszi az ostrom. Ettől a pillanattól kezdve már mindkét fél tüzelhet, a találatok érvényesek.

A játék szabályai

A szereket csak a támadók mozgathatják. A korlátozás azonban nem érvényes a védők mozgására. Mindenki szabadon helyezkedhet, elbújhat, labdáért kifuthat, ellenfelét bekerítheti, lerohanással meglepheti, közelről kidobhatja stb.

Akit az ellenfél eltalált (szerről pattant labda is érvényes), az a nála levő labdát vagy labdákat a padlóra leteszi, egyik kezét megemeli, és hangosan kiáltja: „eltaláltak". Ezután a játékból azonnal kiáll, és elhelyezkedik a kidobottaknak kijelölt helyen. Társaiknak nem segíthetnek, ellenfelet nem zavarhatják. Fontos, hogy a labda utánpótlásáról mindenkinek magának kell gondoskodnia, egymásnak átdobni, gurítani nem szabad. A játék, ha időre megy, az a csapat győz, amelyiknek az állj pillanatában több élő katonája maradt. Egyenlő létszám esetén a hátrányban levő támadóké a győzelem.



1. ábra

Egyéb tudnivalók

A játék úgy teljes, ha a csapatok térfelet cserélnek. A labdaszerzés szabályát szigorúan ellenőrizzük, mert ez az előfeltétele, hogy ne csak az ügyesek dobjanak, és csakis így tudatosodik a labda felesleges eldobásából adódó, kiszolgáltatott helyzet. Egy tanulónak azonban, ha ügyes, több labdája is lehet. A játékot módosíthatjuk úgy is, hogy mindkét fél támadhat. A „vár" esetében pedig megengedhető annak átépítése és a támadók barikádjának elfoglalásával azok hasznosítása.

Megjegyzés

Amennyiben a szerek mozgatásával a padló rongálódik, a játékot módosítjuk vagy a hibás szereket a várba építtessük be. A játék nemcsak a dobások pontosságát, időzítettségét fejleszti, hanem a védő és támadómozdulatok célszerű összehangolását is. Ügyességre, bátorságra, kockázatvállalásra nevel, és ezért honvédelmi jelentősége is van.

Szentgyörgyi Zoltán

Sportkönyvek 1981-ben

A korábbi évek gyakorlatának megfelelően ezzel a rövid cikkel szeretnénk felhívni A testnevelés tanítása olvasóinak a figyelmét az új sportkönyvekre.

1981-ben a sportszakkönyvek, turistakalauzok, sakk-kiadványok és a különféle sportágak szabálykönyvei mellett szép számban kerülnek a könyvesboltokba ismeretterjesztő és színes sportkönyvek is.

Kiss László—Porubszky László—Tarnawa Ferdinánd: Röplabdázás könyve a sportág technikájának, taktikájának és edzésének eddigi legteljesebb leírása. Külön érdekességet kölcsönöz a könyvnek az is, hogy függelékében megtalálható a hazánkban gyors népszerűséget szerzett miniröplabdázás részletes ismertetése.

Páder János jelentősen átdolgozta, korszerűsítette és kibővítette *Kosárlabdázás* könyvét. A 3. kiadás különleges értéke a kosárlabdázók kiválasztásáról szóló új rész, amely már szinte túlmutat a kosárlabdázás speciális problémáin, és minden sportjátékra alkalmazható.

Harmadik, átdolgozott, bővített kiadásban jelenik meg *„Az edzés elmélete és módszertana"*, *dr. Nádori László* nélkülözhetetlen munkája. Az új kiadás főként a taktika, a mozgáskoordináció és a kondicionális képességek elméleti hátterét és gyakorlati következtetéseit tárja a testnevelő tanárok és edzők elé korszerűbb megfogalmazásban.

Dr. Rókusfalvy Pál: Sportpszichológiája második, átdolgozott és bővített kiadásban kerül az olvasókhoz. Az új kiadás a legutóbbi évek hazai és nemzetközi kutatásainak eredményeit is tartalmazza.

Az asztaliteniszezés sikersportágnak számít hazánkban. A sikerek további fenntartásához és fokozásához igyekszik a kiadó hozzájárulni *Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés* című könyvével. A szerző több évtizedes edzői tapasztalataira támaszkodik, és felhasználja a legkorszerűbb edzéselméleti és módszertani elveket. A könyv anyagát jelentős ábra- és fényképanyag teszi teljessé. Az egyes mozgásokat a legkiválóbb magyar asztaliteniszezők mutatják be.

Külön kívánunk szólni a *Sport és Testnevelés Időszerű Kérdései* sorozatról. Az immár egy évtizede évenként két kötettel megjelenő sorozat szerkesztői elveiben némi változás történt, mivel az egy-egy részterületet átfogó, illetve a sportáganként felmerülő speciális problémák mellett az érdeklődők az új kötetekben nemzetközi szakirodalmi szemléket és a testnevelés- és sporttudományos élet egyes kiemelkedő eseményeiről készített beszámolókat is találnak. A sorozat köteteiben az iskolai testnevelésről sok érdekes cikk található, ezért javasoljuk, hogy az iskolák a köteteket rendeljék meg.

Szabó László nagymester másfél évtizeden keresztül a magyar sakkélet első számú reprezentánsa volt. *„50 év — 100 000 lépés"* ez lesz könyvének címe, amelyben a sakkozó fiatalok több mint 200 érdekes és jellemző saját játszmaelemzés mellett érdekes epizódokat is találnak a nagymester sakk-pályafutásáról az első szerepléstől a világbajnokjelöltek versenyéig.

Varnusz Egon a „Caro-Kann védelem"-ről írt sakkszakkönyvet. A megnyitáselmélet e részterületének alapos ismeretével a sakkozók játéktudásukat jelentősen fejleszthetik.

1977-ben rövid idő alatt elfogyott és azóta hiánycikk a *„Magyarországi kirándulások"*. A második kiadást az előző tapasztalatai alapján nagymértékben átdolgozva jelenteti meg a kiadó. A kedvelt hegyvidékek ismertetése mellett az új kiadásban nagyobb teret kapnak a kevésbé ismert, de csodálatos élményeket kínáló turistacentrumok is. Ez a turistakalauz alapmű az iskolai kirándulások számára.

Holényi László a *Gerecsébe*, a *Vértesbe* és a *Velencei-hegységbe* kalauzolja el a turistákat. Mivel különösen a Gerecse és a Vértes csodálatos túralehetőségeket nyújt, és méltatlanul kevesen keresik fel ezt a két hegységet, a könyvet melegen ajánljuk az iskolai kirándulások tervezéséhez.

1981-ben a következő szabálykönyvek jelennek meg: *Atlétika, Súlyemelés, Kosárlabdázás, Kézilabdázás, Torna, Műkorcsolya és jégtánc, Cselgáncs.*

Az olimpiát követő év ismeretterjesztő sportkönyvei közül kiemelésre tarthat számot *Kahlich Endre—Gy. Papp László—Subert Zoltán: Olimpiai játékok 1980.* c. könyve, amely a moszkvai és a Lake Placid-i játékokat örökíti meg érdekes szöveggel, sok képpel és teljes — 1—6. helyezést magába foglaló — eredményanyaggal.

Ismét kiadásra kerül a *Lukács László—Szepesi György* szerzőpáros „A magyar olimpiai bajnokságok története" alcímű kötete, amelynek főcíme München óta 100+1-ről *112*-re változott.

A közkedvelt *Magyar sport évkönyve* ezévi kötete is olimpiai szám lesz.

Mindhárom előbbi mű nagyon alkalmas az iskolai vetélkedők szóbeli sportkérdéseinek összeállításához, mivel igen pontos eredményanyagot, sok táblázatot tartalmaz.

A kisgyermekek számára rajzos gyermekkönyv készül. A cím magáért beszél: *„Ismerkedj a hóval — tanulj síelni!"*

A sportzsebkönyvek sorozat gyorsan népszerűséget szerzett. A sportoló sün embléma 1981-ben is három kötetben jelenik meg.

Dávid Sándor: Szaltószabadság (torna), *Rózsa András: Fociológia* (labdarúgás) és *Abody Béla: Ököl — ököl ellen* (ökölvívás).

Nagyon kívánatosnak tartanánk, ha a testnevelő tanárok felhívnák a tanulók figyelmét a Sportzsebkönyvek sorozatra, amelynek kötetei — hasonlóan a szerkesztőség többi könyvéhez — előre is megrendelhetők a *Medicina Könyvkiadó Olvasószolgálatánál* (Bp., Pf. 9. 1361) vagy a *Sportkönyvesboltban* (Budapest, Rákóczi út 64. 1074).

Hegedűs Csaba tuskirály volt versenyző korában, ma talán a legsikeresebb sportvezető. Harcairól, sikereiről és bukásairól, életének drámai fordulatairól *Szekeres István* írt könyvet. A tuskirály sok tanuló számára életre szóló példát mutat, és a birkózás számára bizonyosan sok új hívet toboroz.

„*Miért vesztettünk?*" kérdezte *Réti Anna* a magyar labdarúgás három válságkorszakának főszereplőitől. Megszólal a könyvben Sándor, Lantos, Görőcs, Albert és a kapitányok, Sebes, Sós, Baróti és társaik.

Reméljük, hogy mind a testnevelő tanárok, mind a tanulók kedvükre válogathatnak az új sportkönyvek közül.

Dr. Berend Mihály

„Jó tanár, edző az, aki tudja, hogy mit nem tud, aki szívósan keresi a feleletet problémáinak a megoldására..." Ez a tankönyv kiválóan alkalmas az ilyen igények kielégítésére. Az atlétikai mozgásokat rövid történeti áttekintéssel vezeti be, bemutatva a sportág fejlődését, lehetőséget biztosítva az olvasó számára, hogy összevesse a tudománynak az eredményekre gyakorolt hatását. A szerzők érdekesen, olvasmányosan és mindenki számára érthetően tárják az olvasó elé a biomechanika gyakorlati alkalmazását. Az elméleti kérdések jobb megértését segítik elő a könyvben található igen szemléletes ábrák, grafikonok és a mozgások jellemzőit bemutató képsorok.

A testnevelő tanár s az edző csak úgy tud legjobb képessége szerint dolgozni, ha állandóan figyelemmel kíséri a sporttudomány fejlődését és a gyakorlati tapasztalat kölcsönhatását.

Azok számára, akik részletesebben akarnak foglalkozni az egyes témakörökkel, a tankönyv gazdag bibliográfiát bocsát rendelkezésre.

„A fejlődés nem áll meg, s az oktatónak, az edzőnek kötelessége figyelemmel kísérni a fejleményeket..."

Siklósi Lászlóné

Atlétika II.

Szerkesztő: Koltai Jenő
(Sport, Budapest, 1980. 395.)

A közelmúltban megjelent tankönyv a maga nemében egyedülálló, és világviszonylatban is megállja a helyét.

Szymiczek Ottó, a Nemzetközi Atlétikai Edzőszövetség (ITFCA) elnöke írja a könyv bevezetőjében: „...Melegen ajánlom ezt a tankönyvet mindenkinek, aki bármilyen formában foglalkozik az atlétikával, és az atlétika barátainak is. Az atlétika rejtett szépségeit fogják benne felfedezni, és választ kapnak megsejtéseikre." A tanári oklevéllel sok hasznos ismeret birtokába jut a testnevelő, de „korántsem tanul meg mindent a testnevelésre és sportra vonatkozóan".

Dr. Grubich Vilmos: A sportolók táplálkozása

(Sport Bp., 1980. 254.)

A sportolók táplálkozásáról kevés könyv jelent meg magyarul. A legelső, aránylag kis terjedelmű munka Polner és munkatársai műve „Sportélelmezés, teljesítményfokozás" címen 1952-ben, majd elég hosszú szünet után 1974-ben a következő s egyben utolsó könyv, Donath és Schüler „A sportolók táplálkozása" című munkája. Ezek a könyvek ma már nem kaphatók. Időszerűvé vált újabb, korszerű könyv kiadása a sportolók táplálkozásáról, olvashatjuk a könyv előszavában.

A könyv először megismertet azzal, hogy mi az útja a tápláléknak az emésztőrendszerben, majd részletesen foglalkozik a sportolók energiaszükségletével, külön részletezve az energiaszükségletet sportágak szerint.

A további fejezetekben a tápanyagszükségletről kapunk elemző és gyakorlati leírást. A szervezet fehérjeszükséglete, zsírszükséglete, szénhidrátszükséglete az az alap, amely döntő mértékben biztosítja a sportolók energiaszükségletét. Nem mindegy azonban, milyen fehérjék, zsírok, szénhidrátok kerülnek a szervezetbe. Ezek forrásáról, felhasználásáról sok olyan ismeretet kapnak a téma iránt érdeklődő szakemberek, amelyeket mindennapi munkájukban felhasználhatnak. Külön fejezetben foglalkozik a szerző azzal, hogy a tápanyagok milyen arányban legyenek a napi táplálékban.

A sportolók táplálkozásában nem nélkülözhetők a vitaminok és az ásványi sók sem. Róluk a legfontosabb tudnivalókat és felhasználásukat megtaláljuk a kötetben.

A kötetet tartalmilag az étrend összeállítása, a táplálkozás és a teljesítőképesség fokozása és a táplálkozás és versenyzés fejezetek zárják.

Szervesen illeszkedik a kötethez, segíti a jobb tájékozódást a részletes irodalomjegyzék és különösen a hazai élelmiszereink energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát- és hamutartalmát, valamint vitamin- és sótartalmát ismertető táblázatok.

A kötet utolsó fejezetét dr. Kunos Ferenc írta: Edzőtábori étlapösszeállítások. Itt ismerteti a hazai edzőtáborok számára az elmúlt években tervezett egyik évszakos forgóétlap-összetételét. Ez példa lehet olyan alap kialakításához, amelyet azután a szükségnek megfelelően szabadon és rugalmasan lehet kiegészíteni.

A kötet ízléses, szép kiállítású, amely a kiadót és nyomdát dicséri.

A sportolók táplálkozása olyan általános és gyakorlati ismereteket tartalmaz, amelyeket a testnevelő tanárok is haszonnal felhasználhatnak, ezért a kötetet valamennyi testnevelő tanárnak ajánljuk.

J. J.

Pályázati felhívás

A Magyar Diáksport Tanács pályázatot hirdet
„AZ ÉN MÓDSZEREM"
címmel.

A pályázat témája: az iskolai tömegsport szervezése és lebonyolítása.

A pályázatban résztvehetnek az általános iskolai tömegsportban tevékenykedő pedagógusok, társadalmi aktivisták, szakemberek, szülők.

A pályamunka a 10 gépelt oldalt ne haladja meg.

A pályázat baküldési határideje: 1981. szeptember 1.

A pályázat benyújtható: Magyar Diáksport Tanács
Budapest
Pf. 1.
1884

A pályamunkát névvel és címmel ellátott borítékban kérjük beküldeni.

A legjobb pályamunkákat a Testnevelés Tanításban közzétesszük.

Magyar Diáksport Tanács

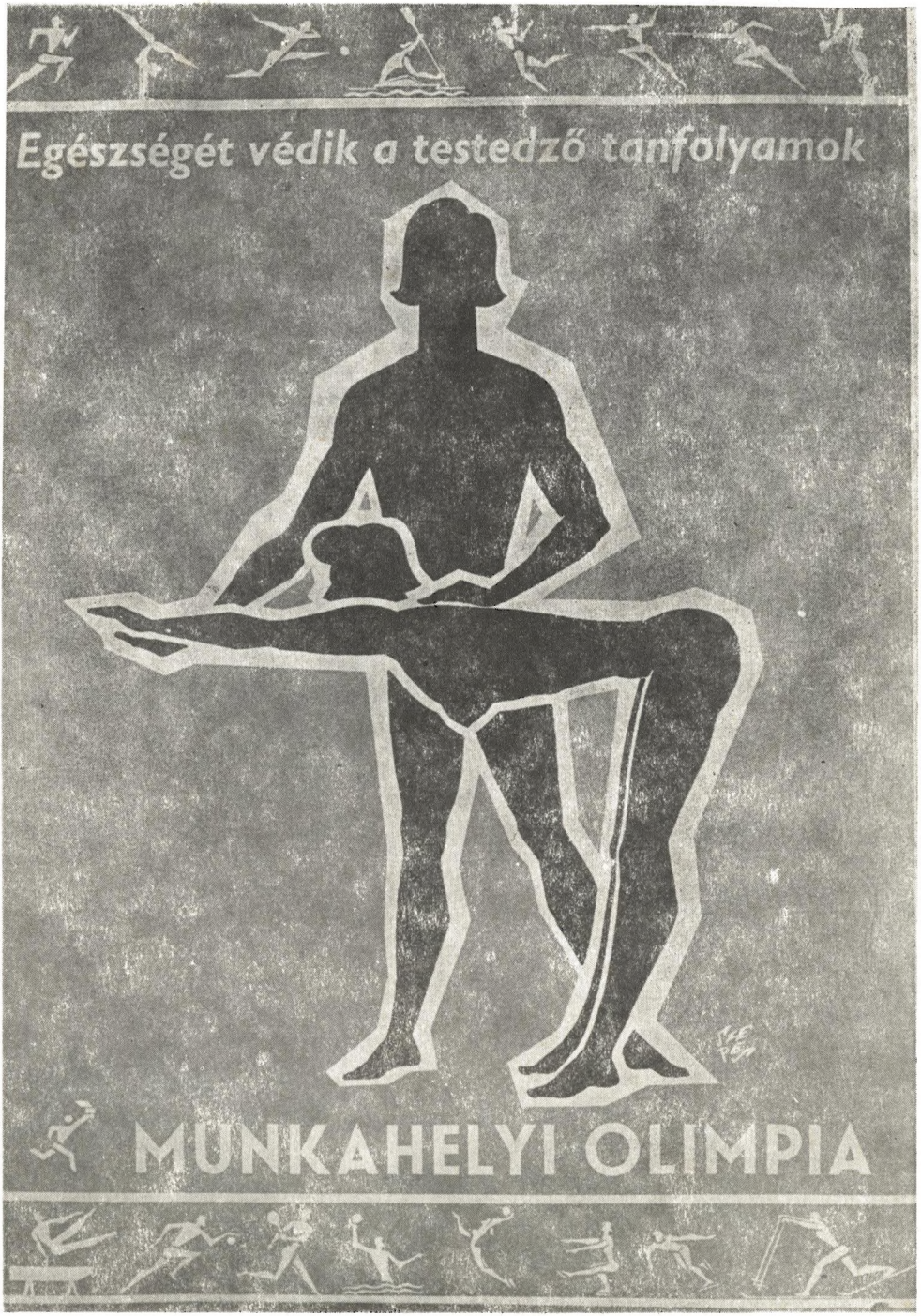
СОДЕРЖАНИЕ

Надаши Лайош: Оптимальность и динамичность физкультурной игры в школе и факторы её осуществления 33
Махалик Йожеф: Обучение гимнастике в 5—8 классах 35
Тенкеи Антал: Методы инспекционной работы по физкультуре 45
Катич Кальман: Обучение толканию ядра в общеобразовательной школе 50
Д-р Надь Дьёрдь—Хальмош Имре: Измерение сензомоторной координации при помощи „тенис-тестов Хевитт" 54
Кришткоф Ласло: Физическое развитие учащихся в общеобразовательной школе ... 58
Идеи и новости 61
Рецензии на книги 63

INHALT

Nádasi Lajos: Das optimal-dynamische Bild des Spiels im schulischen Sportunterricht und die Faktoren dessen Verwirklichung 33
Machalik József: Der Unterricht des Lehrstoffes der Körpererziehung in den Klassen 5—8. 35
Tenkei Antal: Die Methoden der Fachinspektionsarbeit 45
Katics Kálmán: Der Unterricht des Gewichtstossens in der Grundschule 50
Dr. Nagy György—Halmos Imre: Die Messung des Niveaus der sensomotorischen Koordination mit Hilfe des HEWITT-schen Tennistests 54
Kristóf László: Die Muskelentwicklung in der Grundschule 58
Ideen, Neuigkeiten 61
Buchbesprechung 63

5,50 Ft



INDEX: 25824